Cele mai importante de decizii pe care le ai de luat în viață

24

CUPRINS

Introducere:

Ce te împiedică să trăiești viața pe care ți-o dorești?.....Pag. 3

Decizia nr. 1:

Universul este un loc prietenos.....Pag. 5

Decizia nr. 2:

Nu există eșec. Există doar feed-back.....Pag. 8

Decizia nr. 3:

Există o oportunitate în orice dificultate.....Pag. 11

Decizia nr. 4:

Optimismul îmi aduce rezultate mai bune decât pesimismul.....Pag. 14

Decizia nr. 5:

Durata între stimul și răspuns este direct proporțională cu gradul de maturitate.....Pag. 17

Decizia nr. 6:

Este mai important progresul decât perfecțiunea.....Pag. 20

Decizia nr. 7:

Ziua de mâine va fi mai bună decât cea de astăzi.....Pag. 23

Decizia nr. 8:

Sunt 100% responsabil pentru viața mea.....Pag. 26

Decizia nr. 9:

Eu merit să fiu bogat pentru că le ofer valoarea celor din jurul meu.....Pag. 29

Decizia nr. 10:

În fiecare zi devin din ce în ce mai bun în ceea ce fac.....Pag. 32

Decizia nr. 11:

Am o gândire flexibilă și creativă.....Pag. 35

Decizia nr. 12:

Sunt mai mult decât ceea ce mi se întâmplă.....Pag. 38

Decizia nr. 13:

Potențialul meu este nelimitat.....Pag. 40

Decizia nr. 14:

Pot să obțin orice îmi doresc dacă ajut suficienți oameni să obțină ceea ce vor.....Pag. 42

Decizia nr. 15:

Pot să învăț orice am nevoie ca să îmi realizez obiectivele.....Pag. 44

Decizia nr. 16:

Mă pot înțelege cu orice persoană, indiferent de statutul social al acesteia.....Pag. 46

Decizia nr. 17:

Pot lucra foarte bine în echipă atunci când este nevoie.....Pag. 48

Decizia nr. 18:

Dacă am un "de ce" suficient de puternic sigur voi găsi și "cum" să ajung acolo.....Pag. 50

Decizia nr. 19:

Iertarea este o activitate benefică atât pentru mine cât și pentru cealaltă persoană....Pag. 52

Decizia nr. 20:

Resursele de care am nevoie se află deja în mine sau în jurul meu.....Pag. 54

Decizia nr. 21:

Merit să fiu iubit și să iubesc.....Pag. 56

Decizia nr. 22:

Trăiesc în congruență cu valorile mele.....Pag. 58

Decizia nr. 23:

Fericirea provine mai mult din interior decât din ceea ce se află în exteriorul meu.....Pag. 60

Decizia nr. 24:

Sunt în cel mai bun loc posibil de a ajunge de aici, acolo unde îmi doresc.....Pag. 62

În loc de încheiere:

Dialogul dintre un tânăr și un maestru.....Pag. 64

Anexa 1:

Metoda de Eliberare în 5 Pași.....Pag. 66

Anexa 2:

Emotional Freedom Technique.....Pag. 67

Ce te împiedică să trăiești viața pe care ți-o dorești?

Cel mai mare obstacol care te împiedică să fii tot ceea ce poți fi și să trăiești viața pe care ți-o dorești este acesta:

NU ai luat încă decizia să faci lucrurile care contează la un nivel "profesionist".

Cu alte cuvinte, încă te comporți ca un amator în zonele cele mai importante pentru tine.

Pare destul de evident, nu?… Și totuși nu este…

Să îți dau câteva exemple de amatorism:

- o persoană vrea să devină scriitor, dar scrie doar 15 minute pe săptămână, și acelea duminică seara, ca să nu se simtă vinovată că a mai trecut o săptămână fără să scrie deloc

- o persoană vrea să fie antreprenor, dar nu vrea să faca primul pas de frica de a greși și ca să nu devină subiect de râs pentru familie și prieteni

- o persoană își dorește o relație autentică de iubire, însă nu are curaj să iasă din casă sau să intre în conversație cu oameni noi

- o persoană îți dorește un corp armonios, dar nu găsește timp să meargă mai de mai mult de 2 ori pe lună la sala de fitness

Dacă aceste comportamente descriu amatorismul, ce înseamnă să îți trăiești viața ca un profesionist?

Înseamnă să ieși din zona de amatorism și să îți asumi integral disconfortul de a face acele lucruri care contează la un standard atât de ridicat, încât să obții maximum posibil din acel context.

Ca să îți dai seama de locul în care ești, merită să îți pui întrebarea:

Sunt un amator sau sunt un profesionist în acest domeniu al vieții mele?

Merită să îți pui această întrebare mai ales în acele zone pe care le consideri nesatisfăcătoare din viața ta.

Dacă ai un job bine plătit, care îți satisface nevoia de prestigiu și recunoaștere și în care simți că aduci valoare semnificativă celor cărora te adresezi… atunci e foarte posibil să ai un standard "profesionist" pentru carieră.

Dacă ai o sănătate de fier, nu te îmbolnăvești niciodată, ai energie de dimineață până seara… atunci e foarte posibil să ai un standard "profesionist" în domeniul sănătății.

Dacă ai o relație de cuplu de ani buni, în care iubești și te simți iubit, în care ai valori și aspirații comune și în care simți cum crești din acest parteneriat… atunci e foarte posibil să ai un standard "profesionist" în contextul relațiilor.

Dar, dacă nu simți una sau mai multe dintre aceste posibile realități… ce te împiedică să le integrezi în viața ta?

Te împiedică decizia pe care încă nu ai luat-o... de a deveni "profesionist" în acel domeniu!

Întrebarea firească pe care e posibil să ți-o adresezi acum este: cum îmi dau seama dacă eu sau altcineva este profesionist în ceea ce face? (în business sau în alt context).

Dă-mi voie în continuare să îți clarific ceea ce înțeleg eu prin a fi "profesionist"…

Știi senzația pe care o ai în diminețile în care ți-ai propus să faci ceva pentru tine și pentru progresul tău?

Poate că îți e somn, poate că n-ai dormit bine, poate ți-a fost prea cald sau prea frig…

Asta contează mai puțin…

Ceea ce contează este dacă te ridici sau nu din pat… **Care parte din tine ia decizia: amatorul sau profesionistul?**

În spatele deciziei de a deveni profesionist se vor alinia convingerile, comportamentele și, în ultimă instanță… rezultatele pe care le obții.

Este o decizie care nu costă bani, nu necesită cumpărarea unui produs sau o săptămână petrecută la un curs.

Tot ce ai de făcut este să te decizi că, de aici încolo, renunți la statutul de amator.

Ca urmare a acestei decizii, TOTUL se schimbă: modul în care te trezești, modul în care ai grijă de corpul tău, modul în care îți hrănești mintea, modul în care îți alegi oamenii cu care te înconjori, modul în care găsești semnificație pentru tot ceea ce faci în fiecare zi.

Perioadele de amatorism sunt pline de dezamăgiri, renunțări și potențial nerealizat.

Și ca să te ajut să o "rupi" definitiv cu amatorismul, și cu "lasă că merge și așa", ți-am pregătit cele mai importante 24 de decizii care te vor ajuta să devii un profesionist în orice context al vieții tale!

Lectură plăcută!

Dan

Decizia nr. 1

Universul este un loc prietenos.

Se spune că **Albert Einsten**, aflat la sfârșitul vieții, a fost întrebat care este cea mai importantă decizie pe care un om ar fi bine să o ia pe parcursul vieții sale. După ceva timp de gândire, Einsten a răspuns: **”Să răspundă la întrebarea dacă Universul este un loc prietenos sau dacă, din contră, Universul este un loc dușmănos?”**

Wayne Dyer spunea odată că **”Atunci când schimbi modul în care privești lucrurile, lucrurile la care te uiți se schimbă.”**

O persoană care trăiește cu convingerea că ***”Universul este un loc dușmănos”*** își va trăi întreaga viață într-o luptă permanentă pentru a se proteja de ”dușmani”, mai mult sau mai puțini reali.

Va trăi în permanență cu teama că cei din jurul său îi doresc răul... Dacă va întâmpina un obstacol vreodată, în loc să se concentreze pe găsirea unei soluții, va rămâne pe loc... Mintea sa va rula încontinuu aceeași întrebare: *De ce mi se întâmplă asta numai mie?*

Îi va fi greu să se deschidă în fața celorlalți, din teama de a nu fi rănit iar relațiile pe care va reuși totuși să le lege vor fi la un nivel superficial în majoritatea timpului.

Pe de altă parte, o persoană care ia decizia că ***”Universul este un loc prietenos”*** se va concentra întotdeauna pe găsirea unei soluții la obstacolele pe care le întâmpină în viață... Va găsi în permanență oameni dispuși să îl ajute să iasă din impas.

Mai mult decât atât... pentru că își va dezvolta relații la un nivel mult mai profund, va descoperi, în jurul său, oamenii și resursele necesare pentru a încheia parteneriate de succes din punct de vedere profesional.

Tocmai această decizie este cea care i-a oferit lui Albert Einstein posibilitatea să devină unul dintre cei mai mari fizicieni ai lumii și să primească, în anul 1921, Premiul Nobel pentru Fizică.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Schimbă-ți perspectiva! Privește orice obstacol pe care îl întâmpini în viață din perspectiva unui Observator care privește situația din spatele unei vitrine. Observatorul nu este implicat emoțional în situația pe care o vede.

Pur și simplu observă... Observă detaliile situației... reacțiile persoanelor implicate (cuvinte, tonalitate, gesturi și mimica feței) însă nu se lasă afectat de ceea ce vede. Pur și simplu analizează ceea ce observă și se concentrează pe descoperirea a cel puțin 3 soluții la situația identificată.

Această poziție perceptuală a Observatorului îți va permite să ai detașarea necesară pentru a nu rămâne blocat în problemă și pentru a-ți putea concentra atenția pe găsirea de soluții.

2. Mărește distanța dintre stimul și reacție! Pentru a putea adopta poziția perceptuală a unui Observator este important să înveți să îți controlezi reacțiile pe care le ai față de anumite situații care îți provoacă emoții negative puternice.

Mai precis... dacă șeful tău vine și îți spune, pe un ton răstit: *"Raportul acesta este complet greșit! Chiar nu ești capabil să fii atent atunci când îți spun ce ai de făcut? De ce oare te-am mai angajat?"*

Ai nevoie de o doză suficient de mare de stăpânire de sine sau, mai bine zis, de stăpânire a limbii :) ca să nu îi spui șefului tău ceva legat *"de tot neamul lui"*. :)

Și ca să dobândești această stăpânire de sine ai nevoie să mărești distanța dintre stimul și reacție. Cu alte cuvinte... ai nevoie de o pauză, de cel puțin 5 minute, în care să părăsești mediul respectiv și să te îndepărtezi de persoana care te-a făcut *"să îți ieși din pepeni"*.

Odată ce ai făcut acest lucru ai nevoie să îți împarți cele 5 minute alocate în 2 perioade de timp: 2 minute pentru a te descărca de energia negativă - prin orice mijloc care îți este la îndemână... ai grijă doar să nu fie și alte persoane prin preajmă :) - și 3 minute pentru a te concentra pe găsirea unor soluții la situația respectivă.

3. Monitorizează-ți și înlocuiește-ți dialogul interior! Pentru următoarea săptămână, te invit să îți scrii într-o agendă sau într-un jurnal toate gândurile care îți trec prin cap atunci când ești pus față în față cu un obstacol, un conflict sau cu o persoană foarte, foarte enervantă :).

Am să te rog să îţi împarţi fiecare foaie din agendă sau jurnal în două coloane. Titlul primei coloane poate fi *"Gând Iniţial"* iar titlul celei de-a doua coloane poate fi *"Reformulare"*.

Şi te invit să îţi notezi în prima coloană toate gândurile care îți vin în momentele dificile, în formă necenzurată :) (până la urmă este jurnalul tău și nu îl mai vede nimeni) și, în cea de-a doua coloană, te rog să reformulezi fiecare gând într-o întrebare sau într-o afirmație pozitivă.

Spre exemplu *"De ce mi se întâmplă asta numai mie?"* se poate transforma în *"Ce am eu de învățat din această situație?".*

Sau... *"Iarăși trebuie să spăl podeaua și ferestrele din casă? Am făcut asta și acum 2 zile!"* se poate transforma în *"Sunt recunoscătoare pentru faptul că am o locuință!"*

Decizia nr. 2

Nu există eșec. Există doar feed-back.

Ce s-ar fi întâmplat dacă Thomas Edison s-ar fi dat bătut după cea de-a 9,999 încercare de a inventa becul electric?

Cel mai probabil că, în momentul de față, ne-am trăi viața la lumina lumânării... nu am mai conduce mașini ci trăsuri trase de cai...

Iar cea mai rapidă modalitate de a comunica cu o persoană care se află la câteva mii de kilometri distanță nu ar dura câteva secunde... cât durează acum, prin intermediul internetului, ci câteva săptămâni, până ce scrisoarea noastră ar traversa mări și țări diferite pentru a ajunge la destinatar.

Vezi tu... au existat și încă există sute de mii de oameni (dacă nu chiar și mai mult) care trăiesc cu convingerea că *"dacă ceva nu le iese din prima, a doua sau chiar a trieia încercare, atunci cel mai bine se dau bătuți pentru că oricum nu vor reuși"*.

Majoritatea dintre noi am fost crescuți cu mentalitatea că, dacă nu reușim să realizăm un anumit lucru în viață, această nereușită capătă imediat denumirea de *"eșec"* și, din acel moment, nici măcar nu ar mai trebui să ne mai irosim timpul gândindu-ne la acea experiență.

Acum... dacă ar fi să reducem această mentalitate până la absurd, acest lucru ar însemna că, în momentul de față, cu toții am merge în continuare în 4 labe... în loc de cuvinte am gânguri doar niște sunete și, în loc să mergem la toaletă, am continua să ne facem nevoile pe noi.

Și, cu toate acestea, după cum poți observa și tu în jurul tău - în majoritatea cazurilor :) - oamenii merg în 2 picioare... sunt capabili să lege cuvintele între ele și să vorbeze fraze atunci când comunică și, dacă au anumite nevoi, aceștia se duc foarte frumos la toaletă.

De ce?

Pentru că părinții noștri nu au spus *"Gata! Am încercat să te învăț o dată să mergi de unul singur și văd că nu îți iese. Așa că cel mai bine mă dau bătut pentru că nu vei învăța niciodată!"*

Din păcate însă, majoritatea dintre noi uităm complet de acest tipar comportamental sau alegem să îl aplicăm doar în anumite situații și doar cu anumite persoane pentru că noi considerăm că *"este normal ca acea persoană să învețe acel comportament".*

Ei bine... eticheta de *"eșec"* nu ar trebui să fie aplicată pentru niciun fel de situație sau comportament. De fapt și de drept, acest cuvânt nici măcar nu ar trebui să existe în dicționar.

Pentru că singura situație în care cineva ar putea spune despre noi că am eșuat să realizăm un lucru ar fi situația în care am părăsi acest pământ și am trece în neființă înainte să realizăm lucrul respectiv.

Deși, chiar și în acest caz, am dubiile mele că ar fi bine să utilizăm termenul *”eșec”* pentru a cataloga comportamentul unei persoane care nu se mai află printre noi.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Revizuiește-ți așa-zisele ”eșecuri” din viața ta! Notează-ți într-o agendă sau într-un jurnal toate situațiile pe care tu le-ai catalogat drept eșecuri. Descrie situațiile respective cu lux de amănunte.

Poți să utilizezi, dacă îți este mai ușor, modelul jurnalistic pentru a descrie situația respectivă... Mai precis, poți să folosești următoarele 6 întrebări: *Cine?, Ce?, Când?, Unde?, Cum?* și *De ce?*.

2. Analizează, apoi, fiecare situație în parte! După ce ai descris situația respectivă, cu luxul de amănunte pe care reușești să ți-l amintești, adresează-ți următoarea întrebare:

Ce altceva aș mai fi putut face, în contextul respectiv, pentru a obține rezultatul dorit?

Și apoi lasă răspunsurile să vină la tine. Unele dintre ele s-ar putea să le conștientizezi imediat... altele ar putea veni peste câteva zile sau chiar săptămâni sub diverse forme - o propoziție spusă de un prieten de-al tău, o frază citită într-o carte, un vis pe care îl ai etc.

Dacă situația este de așa natură încât să îți permită să aplici soluțiile care îți vin atunci nu mai sta pe gânduri și treci la acțiune!

3. Învață lecția!

Dacă însă, în contextul respectiv, simți că ai făcut tot ce era posibil sau dacă nu mai poți, în momentul de față, să aplici soluțiile pe care le-ai descoperit atunci adresează-ți următoarea întrebare:

Care este lecția pe care o am de învățat din această situație?

Și, tot așa, lasă răspunsurile să vină la tine și notează-ți-le în agendă/jurnal pe măsură ce devii conștient de acestea. După ce reușești să strângi cel puțin 10 astfel de ”lecții”, printează-le și pune-le într-un loc în care să îți fie imposibil să nu le vezi în fiecare zi (oglinda din baie, ușa de la frigider, ușa de la intrare etc.).

Sau, dacă este mai convenabil pentru tine, scrie-le pe un bilețel, pune bilețelul în portofel și, de cel puțin 3 ori pe zi, scoate bilețelul și revizuiește-ți lecțile.

Decizia nr. 3

Există o oportunitate în orice dificultate.

Cel mai probabil că și tu cunoști această expresie, însă sub diferite forme precum:

Semnul grafic care reprezintă cuvântul "criză", în limba chineză, semnifică, în același timp și cuvântul "oportunitate". Sau...

Atunci când Dumnezeu îți închide o ușă îți deschide, în același timp, o fereastră.

Toate aceste expresii însă conduc către aceeași concluzie care este exprimată într-un mod extrem de înțelept de către Winston Churchill: ***"Pesimistul vede o dificultate în orice oportunitate, iar optimistul vede o oportunitate în fiecare dificultate."***

Tocmai această convingere este cea care l-a ajutat pe Steve Jobs să devină unul dintre cei mai mari antreprenori ai secolului XXI. La vârsta de 30 de ani, Steve Jobs a fost dat afară din propria sa firmă - Apple Inc. - firmă pe care el o fondase și în care investise 10 ani din viața sa.

Cum ar fi fost dacă Jobs, în acel moment, ar fi aruncat prosopul și ar fi spus *"Gata! Eu renunț!"*? Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat atunci noi nu ne-am mai fi putut bucura de iTunes, iPod, iPhone, iOS App Store, iPad ș.a.m.d.

Sau de minunatele filme de animație computerizată (precum *Toy Story*, *Finding Nemo*, *WALL-E*, *Cars*, *Ratatouille* ș.a.m.d.) realizate de următoarea companie fondată tot de Steve Jobs, și anume Pixar Animation Studios.

Steve Jobs însuși a declarat, în faimosul său discurs susținut la Universitatea Stanford, că faptul de a fi dat afară de la Apple Inc. a reprezentat cel mai bun lucru care i s-ar fi putut întâmpla... chiar dacă, în acel moment, el nu era conștient de acest lucru.

Și același lucru ni se întâmplă și nouă, în majoritatea timpului, atunci când ne confruntăm cu o dificultate în viața noastră... atunci când ne pierdem locul de muncă... atunci când partenerul de viață ne părăsește... ș.a.m.d.

Rămânem atât de bine ancorați în problema respectivă și în emoțiile care ne copleșesc în acel moment încât ne este aproape imposibil să mai găsim energia necesară pentru a găsi o soluție sau pentru a vedea lucrurile dintr-o altă perspectivă.

Henry Ford a afirmat, la un moment dat, cu mare înțelepciune că ***"Majoritatea oamenilor irosesc mai mult timp şi mai multă energie încercând să evite o problemă, decât dacă ar încerca să o rezolve."***

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Împacă-te cu trecutul tău! Orice s-ar fi întâmplat în trecut și care ți-a provocat emoții negative puternice deja s-a petrecut.

Pentru a putea ieși din starea de victimă și pentru a putea vedea oportunitatea care se ascunde în spatele unei experiențe dificile ai nevoie ca mai întâi să eliberezi emoțiile negative care îți dăunează nu numai din punct de vedere psihic...

... ci și fizic, pentru că acumularea acestor emoții negative puternice în interiorul tău conduce la manifestarea, în viața reală, a unor afecțiuni precum anxietatea, depresia, afecțiunile reumatice sau cele cardiovasculare ș.a.m.d.

Pentru a putea elibera aceste emoții toxice care se află în corpul tău îți sugerez, din toată inima, să aplici Metoda de Eliberare în 5 Pași dezvoltată de bine-cunoscutul medic și autor Deepak Chopra.

Mai multe detalii despre această metodă poți să afli din Anexa 1 aflată la sfârșitul acestui Ebook.

2. Identifică beneficiile situației respective! După ce simți că ai reușit să te debarasezi de emoțiile toxice aferente problemei cu care te confrunți răspunde, în scris, la următoarea întrebare:

Care sunt beneficiile pe care mi le oferă această situație?

Spre exemplu: Dacă situația la care ne referim este *pierderea locului de muncă*, unele dintre beneficiile care vin odată cu această aparentă problemă sunt:

- Pot să petrec mai mult timp cu familia mea;

- Am mai mult timp pentru a face ceea ce cu adevărat mă pasionează;

- Am posibilitatea să îmi dezvolt propria afacere acum;

3. Acționează în direcția beneficiilor identificate! Cu alte cuvinte, dacă este să revenim la exemplul cu *pierderea locului de muncă*, concentrează-ți energia în scopul dezvoltării propriei afaceri sau în scopul petrecerii unui timp mai îndelungat alături de familia ta.

Mai precis... acționează!

Nu lăsa ca acele beneficii să rămână doar niște cuvinte scrise pe o foaie de hârtie. Pune-le în practică și vei vedea că, pe măsură ce faci acest lucru, nivelul tău de energie crește din ce în ce mai mult și, din această stare în care ai un nivel de energie ridicat, vei descoperi oamenii și resursele care te pot ajuta să treci la nivelul următor.

Decizia nr. 4

Optimismul îmi aduce rezultate mai bune decât pesimismul.

Marcel Proust spunea odată că ***”Vara se face simțită în aceeași măsură prin muște și țânțari, ca și prin trandafiri și nopți înstelate.”***

La tine cum stă situația? Vezi doar *”muște și țânțari”* în viața ta sau vezi *”trandafiri și nopți înstelate”*?

Imaginează-ți, pentru un moment, că întreaga lume ar fi împărțită în doar 2 grupuri psihologice... Să spunem că în partea stângă îi avem pe cei pesimiști iar în partea dreaptă îi avem pe cei optimiști... iar tu ești doar un Observator la conversațiile care au loc între aceștia.

Ce convingeri au persoanele optimiste?

Ei consideră că evenimentele pozitive care se petrec în viața lor sunt un rezultat direct al acțiunilor pe care le-au realizat și, în același timp, interpretează respectivele situații ca fiind predictori pentru alte evenimente pozitive care vor avea loc în viitor și în alte domenii din viața lor.

Mai precis... pentru ei *”viața este roz”* iar *”viitorul sună bine”* :).

Optimiștii cred că evenimentele negative care se petrec în viața lor nu se întâmplă din vina lor... nu sunt un rezultat direct al acțiunilor lor... Sunt doar *”întâmplări”*, *”incidente izolate”* care nu au nici un fel de impact asupra altor domenii din viața lor sau asupra viitorului.

Spre exemplu, dacă un optimist obține o promovare la serviciu, acesta va crede că promovarea se datorează abilitățile pe care le are și că, pe viitor, urmează să se bucure și de alte beneficii pe plan profesional.

Dacă însă optimistul știe că urmează să fie promovat însă nu obține promovarea respectivă, acesta va crede că pur și simplu a avut o lună mai proastă și că, în mod sigur, luna viitoare va fi mult mai bună.

Ce convingeri au persoanele pesimiste?

Pesimiștii au convingerea că toate evenimentele negative care au loc în viața lor se întâmplă exclusiv din vina lor și consideră că fiecare situație negativă reprezintă un predictor pentru eșecul inevitabil de care vor avea parte în viitor și în alte domenii ale vieții.

Aceștia vor considera că orice eveniment pozitiv care are loc reprezintă doar o *”întâmplare”*, *”un incident izolat”* determinat de factori externi pe care ei nu îi pot controla.

Spre exemplu, dacă un pesimist obține o promovare la serviciu acesta va considera că *”doar a avut noroc”* și că puțin probabil ca acest lucru să se mai repete și în viitor.

Mai mult decât atât, pesimistul va începe să își facă griji că respectiva promovare îi va aduce și mai multe responsabilități și că va fi supravegheat și mai mult de către șefii săi.

Pe de altă parte, dacă un pesimist nu obține promovarea pe care o aștepta va considera că acest eveniment reprezintă o dovadă în plus a lipsei de abilități profesionale pe care o are.

Cum este mai bine să fii? Optimist sau pesimist?

Psihologii au cercetat ani de-a rândul acest subiect pentru a putea descoperi răspunsul corect. Cu toate acestea, răspunsul nu a venit sub forma unui studiu științific realizat pe sute de mii de participanți... ci sub forma unui citat înțelept al unuia dintre cei mai mari autori și speakeri motivaționali de pe această planetă... Zig Ziglar:

”Așteaptă-te la ce este mai bun. Pregătește-te pentru ce este mai rău. Capitalizează orice primești.”

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Așteaptă-te la ce este mai bun! Planifică-ți fiecare pas pe care îl ai de realizat pentru îndeplinirea obiectivului dorit. Nu degeaba spunea Brian Tracy că *”Fiecare minut pe care îl petreci planificând te scutește de 10 minute de execuție!”.*

După ce ai încheiat procesul de planificare continuă cu procesul de vizualizare. Imaginează-ți că ți-ai îndeplinit deja obiectivul dorit... că ai ajung deja la greutatea ideală, că ai obținut promovarea dorită... că ți-ai cumpărat mașina preferată ș.a.m.d.

Închide ochii și vizualizează cum te simți în momentul în care ți-ai îndeplinit obiectivul. Ce vezi în jurul tău? Ce îți spun oamenii de lângă tine?

Fă acest exercițiu de vizualizare timp de 10 minute în fiecare zi și îți vei îndeplini obiectivul de 2 ori mai repede.

2. Pregătește-te pentru ce este mai rău! Există o strategie care este utilizată cu succes de către oamenii de top în vânzări. Psihologii o numesc ”paranoia productivă”... agenții de vânzare o numesc ”rezolvarea în avans a obiecțiilor” :).

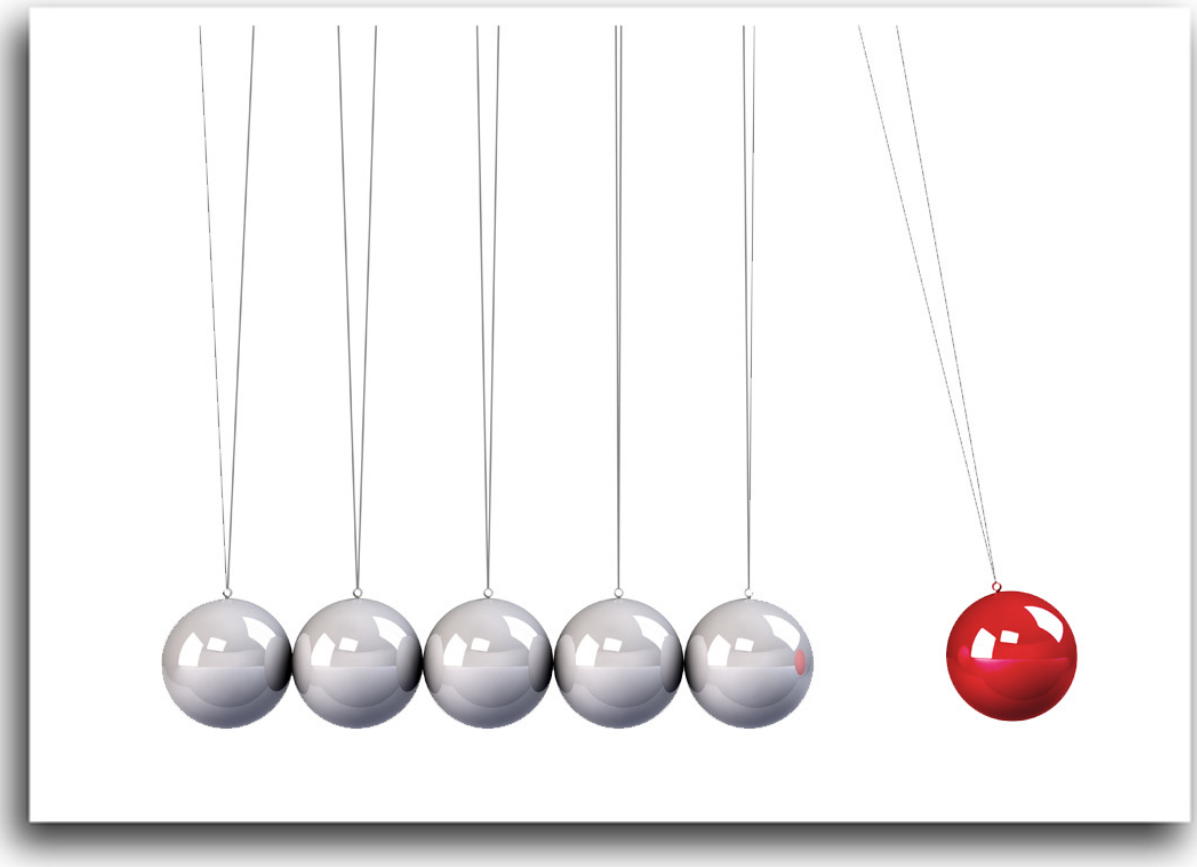
Include, în procesul de planificare, și toate obstacolele care ar putea să apară și găsește cel puțin 3 soluții pentru depășirea acestora.

3. Capitalizează orice primești! Bineînțeles că există și situații în care oricât de bun ar fi planul tău, oricât de ”paranoic productiv” ai fi, tot se întâmplă anumite evenimente negative care au capacitatea de a te face să renunți la obiectivul tău.

O strategie foarte bună pe care o poți aplica în astfel de momente este să îți aloci timpul necesar pentru a te pune ”în papucii Observatorului” și pentru a obține un grad suficient de mare de detașare pentru a identifica cele mai potrivite soluții pentru depășirea obstacolului respectiv.

Decizia nr. 5

Durata între stimul și răspuns este direct proporțională cu gradul de maturitate.



Înainte de ”a intra efectiv în pâine”, consider că este important să definim mai întâi cei 3 termeni pe care i-am utilizat în afirmația anterioară: *”stimul”*, *”răspuns”* și... *”maturitate”*.

Da... vom defini și termenul *”maturitate”* pentru că, în acest context, nu are aceeași semnificație cu cea pe care i-o acordăm în conversațiile noastre de zi cu zi.

Dar mai întâi... ce reprezintă un *”stimul”*?

Un stimul reprezintă orice tip de factor - intern sau extern - care apare în viața noastră.

Mai precis, un stimul poate să ia forma unui gând... unei afirmații pe care ne-o spunem cu voce tare... unor cuvinte pe care le auzim de la altă persoană... unei situații pe care o vedem... unui obiect... ș.a.m.d.

Ceea ce este important de reținut este că acest stimul are capacitatea de a declanșa, în noi, apariția anumitor emoții - fie ele pozitive, fie negative.

Spre exemplu, dacă șeful tău vine la tine și te laudă pentru abilitățile tale extraordinare de care ai dat dovadă în cadrul unui proiect, cel mai probabil, te vei simți bine... adică vei simți bucurie, mândrie, împlinire, recunoștință etc.

Dacă însă te afli la volanul mașinii tale și, ca un conducător responsabil ce ești, încetinești și te oprești în cadrul unei intersecții atunci când semaforul are culoarea galbenă...

În timp ce șoferul mașinii din spatele tău - care chiar se grăbea să depășească intersecția respectivă - nu are timp să frâneze suficient și îți lovește puternic bara din spate a mașinii... este foarte posibil să simți cu totul și cu totul alte emoții :).

Bun... deci am stabilit că un stimul reprezintă, de fapt și de drept, orice care îți provoacă o anumită emoție, de un anumit tip și de o anumită intensitate.

Acum... ce reprezintă, mai exact, un *”răspuns”*?

Ei bine, în momentul în care suntem confruntați cu un stimul care stârnește în noi anumite emoții noi, oamenii - dar și alte specii de pe această planetă :) - exprimăm emoțiile respective într-un anume fel.

Spre exemplu, o mamă care își aude copilașul vorbind pentru prima dată își manifestă emoțiile de bucurie, mândrie, dragoste și afecțiune luând în brațe copilul, pupându-l și spunându-i că este minunat.

Un conducător auto care își dă seama că mașina sa a fost lovită din spate de către un șofer grăbit își va manifesta emoțiile de furie și frustrare apelând la diverse cuvinte pe care acesta i le adresează persoanei responsabile și pe care mai bine nu le-aș menționa în cadrul acestui e-book :).

Cu toate acestea, între stimulul care declanșează emoția și răspunsul prin care noi ne manifestăm emoția respectivă există un spațiu... o perioadă de timp pe care noi o putem folosi în avantajul nostru astfel încât să ne exprimăm emoțiile într-un mod ecologic.

Această perioadă de timp dintre cele 2 elemente este foarte scurtă pentru majoritatea persoanelor și durează, de regulă, doar câteva secunde. Noi am învățat să denumim acest tip de comportament ca fiind impulsivitate.

Un ultim termen pe care mi-aș dori să îl abordez și să îl definesc este **termenul *"maturitate"*** care, în contextul nostru, nu se referă la vârstă, la nivelul de studii sau la nivelul de dezvoltare fizică la care a ajuns o anumită persoană.

Se referă la **inteligența emoțională** care poate avea un nivel ridicat pentru un tânăr de 20 de ani și un nivel extrem de scăzut pentru o persoană în vârstă de 45 de ani.

Inteligența emoțională este cea care ne permite să alegem modul în care ne vom exprima emoțiile și tot inteligența emoțională este cea care dictează care este durata perioadei dintre stimul și răspuns.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Numește emoția! Atunci când identifici și numești emoțiile pe care le simți nu le mai permiți acestora să te copleșească și să preia controlul asupra ta. Devii mai mult decât emoțiile tale și înveți să le conții.

Ai grijă la modul în care numești emoția respectivă. Spre exemplu, dacă partenerul tău de viață te-a părăsit poți spune: *"Simt tristețe."* și nu *"Mă simt abandonată.".*

2. Identifică zona din corp unde simți emoția respectivă! Închide ochii, relaxează-ți corpul inspirând și expirând profund de minim 5 ori. Apoi, continuă să numești emoția în gând, în timp ce inspiri și expiri și concentrează-ți atenția pe locul specific din corp unde simți încă o anumită tensiune.

3. Eliberează tensiunea! După ce ai identificat zona din corp unde emoția respectivă se manifestă (prin tensiune sau încordare) înlocuiește-ți dialogul interior cu *"Eliberez (emoția)."* și spune-ți acest lucru, în gând, de fiecare dată când expiri profund.

4. Acționează! După ce ai diminuat tensiunea pe care o resimțeai la nivelul corpului, prin exercițiul anterior, poți să deschizi ochii și să te gândești la răspunsul pe care îl vei oferi stimulului respectiv...

Mai precis, la modul cum îți vei exprima emoția în situația respectivă.

Decizia nr. 6

Este mai important progresul decât perfecțiunea.

Am fost foarte surprins să descopăr că, în Dicționarul Explicativ al Limbii Române, termenul *”perfecționism”* are și o conotație medicală. Mai precis, reprezintă *”o tendință maladivă spre perfecțiune, care, ignorând sau eliminând realizările parțiale, frânează orice progres”*.

Pentru un perfecționist viața pare a fi un raport nesfârșit de evaluare a abilităților sale și, pentru unele persoane, inclusiv a modului în care arată.

Perfecționismul reprezintă, de fapt și de drept, un bilet doar dus către nefericire întrucât deși cei care adoptă o astfel de atitudine își doresc să aibă succes, își concentrează o mare parte din energie pe evitarea eșecului.

Perfecționiștii, prin definiție, se străduiesc din greu să fie cei mai buni... să promoveze examenele cu notă maximă... să fie meticuloși pe plan profesional și să crească, bineînțeles, copii la fel de perfecți ca și ei.

Până la urmă însă... de ce este așa de rău să fii perfecționist?

Este rău să urmezi cu strictețe tratamentul cu insulină pe care ți-l prescrie medicul de specialitate știind că există un risc foarte real de a muri dacă nu te ții de el?

Este rău să fii perfecționist dacă ești chirurg și realizezi o operație asupra unei persoane?

Sincer, mă îndoiesc...

Ceea ce îmi doresc să subliniez cu ajutorul acestor exemple este că, în viață, există contexte unde o atitudine perfecționistă este chiar binevenită. Cu toate acestea, astfel de situații sunt rare și, în majoritatea cazurilor, perfecționismul aduce după sine o serie de dezavantaje importante:

- Îți irosești timpul: Dacă pierzi timp încercând să faci lucrurile într-un mod perfect când o să mai ai timp să evoluezi? Peste o lună? La anul? Peste 20 de ani? Într-o altă viață?

- Îți neglijezi pasiunile: Petreci zeci de ore pe săptămână chinuindu-te să faci în așa fel încât acele rapoarte pe care le ai de predat să arate într-un mod impecabil.

Dacă ai descoperi și ai negocia ce vor cu adevărat șefii tăi, ce este important pentru ei la respectivele rapoarte și le-ai da strict ce au nevoie, ai putea să economisești timp prețios în care te-ai putea bucura de tine și de pasiunile tale.

- Te pui pe tine pe locul 2: Îți trăiești viața după normele altora și ai realiza orice, inclusiv să mergi pe sârmă, doar ca să îi satisfaci pe alții și nevoile acestora.

Ajungi, până la urmă, să stai cu un glob de aur în sertar de care nu se bucură nimeni... nici măcar tu...

Pe de altă parte, persoanele care consideră că progresul este mai important decât perfecțiunea beneficiază de următoarele avantaje:

- Au o încredere în sine mult mai mare întrucât nivelul lor de autocritică este mult mai scăzut decât cei care adoptă o atitudine perfecționistă.

- Au o gândire flexibilă adică au capacitatea de a evalua o situație din mai multe perspective atât personale - care țin cont și de percepția celor din jur - cât și temporale - care țin cont de ceea ce s-a întâmplat cu o zi, o săptămână, o lună sau un an în urmă.

- Au capacitatea de a face compromisuri adică aceste persoane nu văd viața într-un mod bicolor - ori e albă, ori e neagră - ci sunt dispuși să distingă și o nuanță de gri.

Mai precis, nivelul lor de toleranță față de noțiunea de *”imperfecțiune”* sau *”greșeală”* este mult mai ridicat decât în cazul persoanelor care au o atitudine perfecționistă.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Acceptă faptul că perfecțiunea nu există! Perfecțiunea este precum linia orizontului, dar nu în sensul că o poți vedea însă nu o poți atinge niciodată... ci în sensul că este un concept pur teoretic care nu poate fi observat prin practică.

2. Monitorizează-ți dialogul interior! Înăuntrul fiecăruia dintre noi există o voce care ne mai spune, din când în când, că nu suntem suficient de buni. În cazul anumit persoane această voce reprezintă doar o șoaptă pentru că acestea au o încredere în sine ridicată.

În cazul perfecționiștilor însă, această voce internă nu numai că țipă din toți rărunchii cât de *”insuficienți”* sunt dar mai și adaugă câte un comentariu care neutralizează orice urmă de satisfacție obținută de pe urma unui eventual succes.

Așadar, te invit ca, timp de o săptămână, să îți scrii într-o agendă sau un jurnal toate gândurile care îți vin în momentul în care vrei să realizezi un lucru care este important pentru tine fie din punct de vedere personal, fie din punct de vedere profesional.

Alege-ți câte un astfel de lucru în fiecare zi și notează tot ceea ce gândești, într-un mod necenzurat bineînțeles :).

3. Utilizează metoda EFT (Emotional Freedom Technique)! După ce ai identificat gândurile care formează dialogul tău interior ”perfecționist”, apelează la metoda EFT pentru a reuși să îți fortifici convingerea că te iubești și te accepți exact așa cum ești.

Pentru a afla mai multe detalii despre EFT poți să citești Anexa 2 aflată la sfârșitul acestui Ebook.

Decizia nr. 7

Ziua de mâine va fi mai bună decât cea de astăzi.

”Zâmbește! Mâine va fi mai rău!” *:)*

Cel mai probabil că ai auzit și tu, cel puțin o dată, această lege a lui Murphy și este foarte posibil chiar să fi zâmbit atunci când ai citit-o chiar acum.

Însă, oricât umor ar conține această expresie faimoasă, ea cuprinde și 2 sâmburi de adevăr de care ar fi bine să fii conștient.

Primul sâmbure :) - ”Zâmbește!” - Învață să te bucuri de momentul prezent și să fii recunoscător pentru toate lucrurile pe care le ai... aici și acum pentru că:

”Ziua de ieri nu este decât un vis şi cea de mâine o iluzie.

Dar ziua de astăzi trăită bine face din ziua de ieri un vis de fericire şi din fiecare zi de mâine o viziune de speranţă, deci așteaptă cu nerăbdare acea zi.”

... după cum spune un vechi proverb indian.

Cel de-al doilea sâmbure :) - ”Mâine va fi mai rău!” - Nu puțini sunt acei oameni care trăiesc cu această convingere zi de zi... care își fac griji în permanență referitoare la ce urmează să se întâmple în viitor pe plan personal sau profesional.

Și această atitudine este o formă de ”paranoia” însă, de data aceasta, nu mai vorbim despre ”paranoia productivă”.

Persoanele care au această convingere trăiesc într-o *”buclă închisă”* fiind înconjurați și copleșiți de emoții negative: nostalgia vremurilor apuse, tristețea și regretul că nu au acționat atunci când ar fi trebuit, frica zilei de mâine precum și un profund sentiment de neputință sau lipsă de control asupra propriului lor viitor.

Pe de altă parte, există și oameni care trăiesc cu următoarea convingere:

”Ziua de mâine este cel mai important lucru în viaţă. Soseşte la miezul nopţii, neîntinată. Când vine, este perfectă. Şi speră că am învăţat ceva din ziua de ieri.”

Cu alte cuvinte... fiecare *zi de mâine* reprezintă un nou început, un motiv în plus de bucurie și de recunoștință, o oportunitate de a deveni mai înțelepți decât am fost în ziua precedentă.

Dacă trăiești cu această convingere și îți spui în sinea ta că vremurile cele mai bune sunt înaintea ta și nu în spatele tău... atunci îți vei da voie să visezi, să planifici și să treci la acțiune.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Practică recunoștința! În fiecare dimineață, alocă-ți 10 minute și notează-ți într-o agendă sau într-un jurnal minim 10 motive pentru care ești recunoscător.

Este important să reții că cele 10 motive pe care ți le notezi în jurnal ar fi bine să aibă legătură cu activități care s-au petrecut sau care vor avea loc în ziua respectivă.

Spre exemplu: ”Sunt recunoscător pentru că m-am trezit atunci când a sunat ceasul și nu am mai moțăit așa cum o făceam de obicei!” *sau* ”Sunt recunoscător pentru zâmbetul pe care l-am văzut pe fața copilului meu în timp ce îl pregăteam să îl duc la școală!” ...

... sau... ”Sunt recunoscător pentru că în seara aceasta urmează să iau cina cu soția mea în oraș, la restaurantul nostru preferat!”

2. Planifică-ți ziua de mâine în seara precedentă! Înainte să mergi la culcare, alocă-ți 10-15 minute pentru a-ți revizui și organiza toate activitățile pe care le ai de făcut a doua zi.

”Vinovatul” nr. 1 pentru care oamenii simt un profund sentiment de neîmplinire, la sfârșitul unei zile, și un sentiment de îngrijorare față de ziua ce urmează, este lipsa de organizare.

Dacă îți planifici ziua următoare cu o seară înainte vei simți din ce în ce mai puțină frustrare - datorată faptului că nu îți găsești niciodată suficient timp pentru realizarea activităților propuse.

Brusc, ziua ta va avea din nou 24 de ore! ... Și nu 8 sau 10 cât credeai tu că are înainte.

3. Începe ziua următoare cu dreptul! Atunci când îți planifici ziua de mâine cu o seară înainte notează-ți în agendă ca, în primele 2 ore după ce te trezești, să realizezi o activitate care îți face foarte mare plăcere.

Poate fi orice... Poate că vrei să dansezi, să citești, să te uiți la un film, să ieși afară și să alergi, să mănânci ceva gustos... absolut orice care te face să te simți nerăbdător pentru a-ți începe ziua următoare cât mai repede.

Dacă alegi să faci acest lucru vei observa că, duminică seara, în loc să te întrebi ”De ce trebuie să fie mâine luni?”... îți vei spune ”Mâine este luni! Mâine este ziua în care ... (realizezi o activitate care îți face deosebită plăcere)!”

Decizia nr. 8

Sunt 100% responsabil pentru viața mea.

Celebrul filosof existențialist Jean-Paul Sartre spunea odată:

”Ideea pe care n-am încetat niciodată s-o dezvolt este aceea că, la urma urmelor, individul este responsabil totdeauna de ceea ce s-a făcut din el... Chiar dacă el nu poate face nimic altceva decât să-şi asume această responsabilitate.”

Sunt primul care recunoaște că această decizie nu este deloc ușor de digerat.

”Cum adică sunt 100% responsabil pentru viața mea?”

”Nu este vina mea că mă simt furios acum! Tu nu vezi că celălalt mi-a lovit mașina?”

... sau...

”Nu este vina mea că sunt tristă! Tu chiar nu ai auzit ce mi-a spus soțul meu?”

Și exemplele pot continua la nesfârșit... unele dintre ele mai dure decât acestea. De ce spun *”mai dure”*? Pentru că a-ți asuma responsabilitatea 100% pentru viața ta înseamnă **să îți asumi integral răspunderea pentru ceea ce gândești, simți, spui și faci**... indiferent de contextul în care te afli și de ceea ce ți se întâmplă.

Iar această convingere nu este chiar atât de ușor de acceptat... mai ales dacă ai trecut prin experiențe extrem de neplăcute. Însă permite-mi să îți expun și cel mai mare beneficiu de care te poți bucura dacă alegi să adopți această convingere:

Vei descoperi libertatea adevărată. Îți vei lua puterea înapoi de la cei cărora le-ai oferit-o, în mod conștient sau inconștient, și vei ști că tu ești singura persoană care decide ceea ce gândești, simți, spui și faci.

Îți vei da seama de adevărul cuvintelor lui Eleanor Roosevelt care a spus că *”Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.”*.

Și așa și este... NIMENI nu te poate determina să gândești, să simți, să spui sau să faci ceva fără consimțământul tău. Adu-ți aminte despre discuția noastră legată de acea perioadă de timp dintre *”stimul”* și *”răspuns”*.

Ei bine, această perioadă de timp este momentul în care experimentezi libertatea absolută asupra vieții tale!

Persoanele care nu au luat încă decizia să fie ”la cârma” propriei lor vieți, inevitabil consideră că e altcineva ”de vină” pentru ceea ce li se întâmplă. Iar când îți spui asta în sinea ta, ceea ce faci este să le dai celorlalți puterea și responsabilitatea ”să se îngrijească” de starea ta de bine.

Iar dacă ei nu fac ceea ce te aștepți tu să facă, starea ta e imediat influențată negativ.

Pe de altă parte, dacă ai luat decizia de a fi 100% responsabil, îți asumi viața cu bune și cu rele... și știi că tu ești cel care este la volan. Tu iei pentru tine deciziile care te afectează și pe care le consideri potrivite într-un anumit context.

Îți asumi, practic, să joci rolul principal în filmul vieții tale.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Monitorizează-ți gândurile, emoțiile, cuvintele și acțiunile! Nu, nu este nevoie să faci asta tot timpul :) Știu că, la prima vedere, această sarcină poate părea puțin cam copleșitoare. Permite-mi însă să detaliez acest exercițiu.

Pentru o săptămână, la finalul fiecărei zile, te invit să îți alegi o situație sau un eveniment care s-a petrecut în ziua respectivă și care ți-a provocat anumite emoții negative, indiferent de intensitate. Apoi, răspunde în scris la următoare întrebări:

Ce am gândit atunci când ...?

Ce am simțit atunci când ...?

Ce cuvinte am folosit atunci când ...?

Ce am făcut atunci când ...?

2. Identifică referința externă! La sfârșitul săptămânii, revizuiește-ți răspunsurile la aceste întrebări și subliniază acele cuvinte care fac apel la o referință externă, spre exemplu *”Din nou a reușit șeful să mă enerveze!”*, *”M-am simțit ignorată atunci când am încercat să îi spun ceva soțului meu!”*... sau... *”Copilul meu m-a dezamăgit... iar a luat o notă mică!”*.

3. Separă stimulul de răspuns! Cu alte cuvinte, descrie fiecare situație exact așa cum s-a petrecut, într-un mod obiectiv și fără să adaugi cuvinte care să reprezinte implicare emoțională din partea ta.

Gândește-te că dai o declarație în fața poliției. Pe aceștia îi interesează doar faptele adică răspunsul la întrebările *”Cine? Ce? Când? Unde? Cum?”*.

Apoi, adresează-ți exact aceleași 4 întrebări enumerate la punctul 1 doar că, de data aceasta, imaginează-ți că ți-ai asumat deja 100% responsabilitatea pentru viața ta.

Ce ți-ai fi dorit să gândești atunci când ...?

Ce ți-ai fi dorit să simți atunci când ...?

Ce cuvinte ai fi vrut să folosești atunci când ...?

Ce ai fi vrut să faci atunci când ...?

Decizia nr. 9

Eu merit să fiu bogat pentru că le ofer valoare celor din jurul meu.

Există foarte multe persoane care trăiesc cu anumite convingeri legate de prosperitatea financiară, mai mult sau mai puțin conștientizate... că *”nu merită să fie bogați”*, că *”banii sunt rădăcina tuturor relelor.”* sau că *”bani nu îți aduc fericirea”* (deși vis-a-vis de această ultimă convingere aș vrea să fac un mic comentariu).

Les Brown, unul dintre autorii și speakerii motivaționali pe care îl admir foarte mult, are un citat genial:

”Majoritatea oamenilor spune că banii nu îți duc fericirea... dar fiecare vrea să afle, pe pielea sa, dacă este adevărat sau nu.” :)

Este greșit, din punct de vedere moral, să încerci să devii bogat?

Unii oameni cred că, în momentul în care o persoană urmărește bogăția financiară, acea persoană este, în mod inerent, lacomă, egoistă, imorală sau, pur și simplu, rea.

Imaginează-ți următorul scenariu:

Vine un prieten la tine și îți spune: *“Știi ceva? M-am hotărât să devin bogat!”*

Cum ai reacționa? Ai presupune că această persoană își va compromite integritatea?

Ai ridiculiza-o doar pentru că și-a fixat un astfel de obiectiv? Cum te vei simți după ce își va realiza acest obiectiv? Cum te-ai simți dacă ar eșua sau ar renunța la idee?

Daca tu crezi că nu meriți să fii bogat, cel mai probabil că te lupți, în acest moment, cu lipsa banilor și costurile vieții din ce în ce mai mari. O valoare mică adusă ca și contribuție e plătită minimal. Vânzătorul de ziare e plătit cu salariul minim pe economie.

Pe de altă parte, cu cât valoarea pe care o oferi celor din jurul tău este mai mare, cu atât oamenii sunt mai dispuși să plătească pentru asta.

De ce?

Pentru că beneficiază de această valoare fie la un nivel personal, fie la un nivel profesional... Mai precis, aceștia, după ce primesc valoarea oferită de către tine, pot apoi și ei, la rândul lor, să crească calitatea serviciilor oferite clienților.

Din acest motiv, un consultant poate să câștige câte un salariu minim pe economie pentru fiecare minut de consultanță pe care îl oferă!

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică-ți convingerile limitative care te împiedică să devii bogat! Imaginează-ți că mâine ai câștiga un milion de euro la loterie.

Apoi răspunde, în scris, la următoarea întrebare:

”Cum ai reacționa?”

Notează-ți toate răspunsurile care îți vin în minte.

2. Identifică originea convingerilor tale limitative! După ce simți că nu mai ai nimic de completat la pasul 1 și după ce ai subliniat toate afirmațiile care constituie convingeri limitative pentru tine și care te împiedică să ai parte de prosperitate financiară, adresează-ți următoarele întrebări:

”Cine zice asta?” (Apare vreo voce parentală în dialogul tău interior?)

”Ce mă împiedică?”

”Ce s-ar putea întâmpla?” (Care sunt consecințele faptului că ai convingerea limitativă?).

3. Găsește contra-exemple!

Fă o listă cu situațiile în care afirmația (sau convingerea ta) nu este adevărată și găsește modalități prin care poți să generalizezi această listă. În acest fel, vei construi convingeri de sens contrar celor limitative.

Dacă au existat în trecut ocazii când convingerea ta limitativă nu s-a verificat, înseamnă că ea nu este valabilă în toate cazurile... Deci, există posibilitatea să crezi și în altceva.

Decizia nr. 10

În fiecare zi devin din ce în ce mai bun în ceea ce fac.

”Atunci când te naşti, nu eşti un copac, ci o sământă. Trebuie să creşti, trebuie să ajungi la o înflorire, iar această înflorire va fi mulţumirea ta, împlinirea ta. Această înflorire nu are nimic de-a face nici cu puterea, nici cu banii, nici cu politica.

Nu are legatură decât cu tine, cu evoluţia ta personală.”

... spunea faimosul învățător spiritual Osho... și mare dreptate avea pentru că împlinirea noastră personală se bazează exclusiv pe capacitatea noastră de a crește, în fiecare zi, și de a deveni ceea ce am fost meniți să fim.

... pentru că ceea ce nu crește... nu stă pe loc... ci moare.

Tocmai din acest motiv este important să îți propui ca, în fiecare zi, să devii din ce în ce mai bun în ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

Acest progres nu trebuie însă să se realizeze brusc întrucât cu cât mai repede te vei înălța, cu atât mai devreme se va produce și *”căderea ta”* din locul în care ai ajuns pentru că este ca și cum te-ai grăbi să construiești un bloc cu 20 de etaje și nu ai acorda suficientă atenție fundației sau pereților de rezistență.

Tot ce te interesează pe tine este să ajungi să vezi rezultatul final... acel bloc cu 20 de etaje... să ajungi pe acoperișul acestuia și să admiri priveliștea. Dacă însă nu ai grijă și de fundație și de pereții de rezistență nu vei apuca să te bucuri foarte mult timp de acea priveliște... întrucât ce ai construit se va nărui în fața ta în câteva clipe.

Același lucru se întâmplă și cu noi, în fiecare zi... Ne grăbim să atingem acea culme a succesului însă nu ne alocăm suficient timp pentru a ne consolida fiecare poziție pe care am atins-o pe parcurs.

Daca nu crezi acest lucru, cel mai probabil stagnezi sau regresezi. În orice caz, îți vei pierde foarte repede competitivitatea pe piață.

Pe de altă parte, prin faptul că îți iei angajamentul să evoluezi zi de zi, te pui în postura de a ajunge între performerii de top din industria ta. Arată-mi o persoană care studiază și crește zi de zi și sunt dispus să pariez cu tine că în 3 ani, 5 ani sau 10 ani va fi un expert de top în acel domeniu. Garantat!

Leo Buscaglia, un autor american, speaker motivațional și profesor la Universitatea din Sudul Californiei spunea odată:

”Fiecare zi reprezintă un nou început, o nouă mică viaţă. Mulţi s-au luptat pentru a trăi până în acest moment, până în această zi. Această zi ne dă ocazii pentru a învăţa ceva nou. Există lucruri care ni se vor întâmpla doar o dată în viaţă, şi depinde de noi dacă vom profita de acestea sau nu.”

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică acele arii din viața ta pe care ți-ar plăcea să le îmbunătățești!

Acestea pot avea legătură fie cu viața ta personală, fie cu viața ta profesională. Poate că vrei să ai o relație mai bună cu familia ta... poate că îți dorești să câștigi mai mulți bani din activitățile pe care le realizezi la serviciu sau, poate că vrei să ai o stare de sănătate mai bună și o rezistență mai mare la efort.

Indiferent din ce zonă a vieții tale face parte aria respectivă este important să o identifici mai întâi, înainte de a te trece la acțiune. Cum anume îți dai seama care sunt domeniile în care vrei să devii mai bun? Simplu... Răspunde, în scris, la întrebarea:

”Ce mă nemulțumește, în prezent, legat de viața mea?”

Și apoi notează-ți toate răspunsurile care îți trec prin minte. După ce ai făcut acest lucru, grupează răspunsurile mai întâi în 2 categorii - domeniul personal și domeniul profesional.

Mai apoi, regrupează răspunsurile în mai multe sub-categorii precum: relația pe care o am cu partenerul de viață, cu copii mei, cu mine însumi/însămi... responsabilitățile profesionale pe care le am, suma de bani pe care o câștig lunar... ș.a.m.d.

2. Găsește minim 3 soluții pentru îmbunătățirea fiecărei sub-categorii! Alocă-ți cel puțin 15 minute pentru a te gândi ce ar fi nevoie să faci astfel încât respectivele situații din viața ta să se îmbunătățească.

Fii cât mai specific posibil atunci când formulezi soluțiile respective! Spre exemplu, *”Pentru a-mi îmbunătăți relația pe care o am cu copii mei ar fi bine să petrec cel puțin o oră pe zi alături de aceștia și să le ofer atenția mea nedivizată!”*

3. Planifică-ți soluțiile descoperite! Deschide-ți agenda sau Google Calendar-ul și notează-ți când anume poți realiza, în mod realist, acele activități.

Dacă soluțiile găsite implică și participarea altor persoane, consultă-te și cu acestea înainte de a-ți planifica activitățile astfel încât toate părțile implicate să beneficieze de pe urma soluțiilor pe care îți dorești să le implementezi.

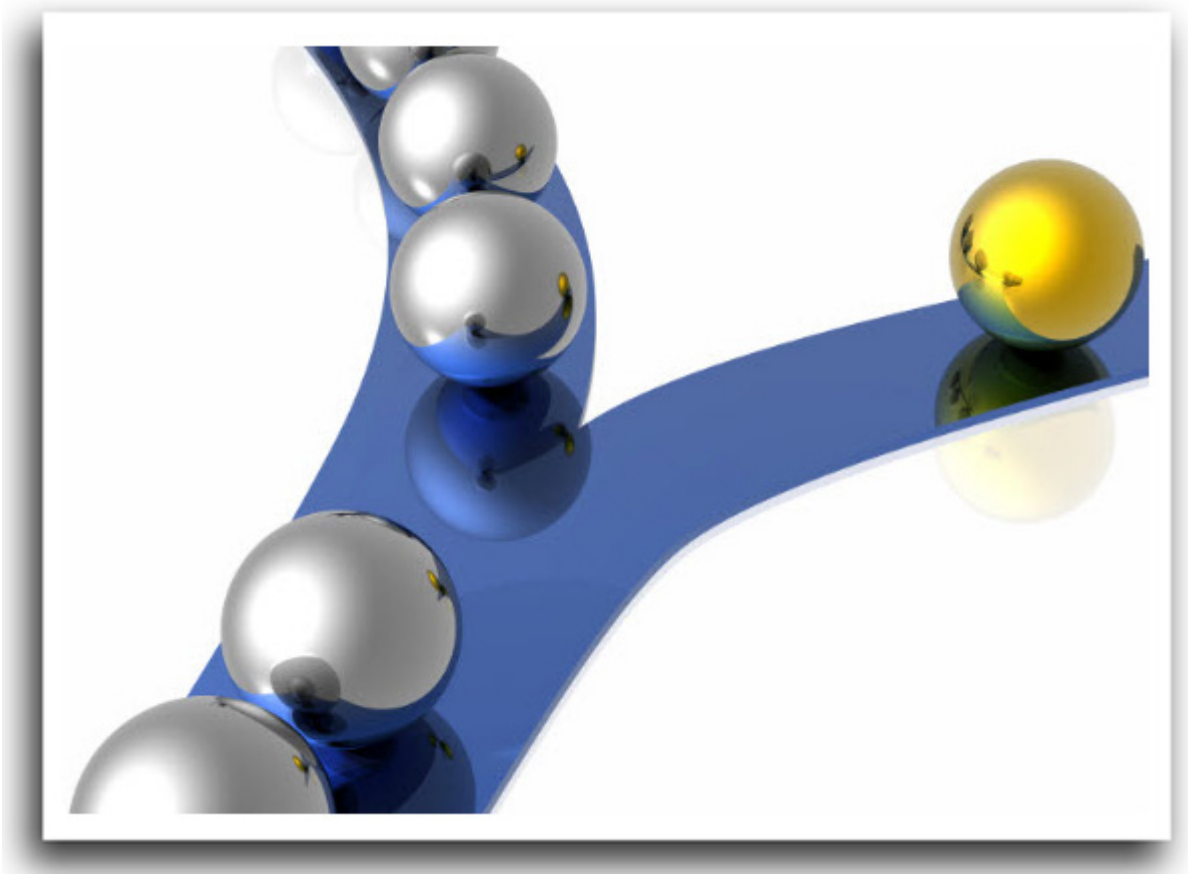
Următorul pas, cel mai probabil că poți ghici și tu care este :)

Acționează! Fă lucrurile pe care ți le-ai planificat și nu lăsa să treacă nici măcar o zi pe lângă tine fără să realizezi o activitate care să te aducă cu un pas mai aproape de obiectivul dorit.

Pentru că ziua respectivă nu o vei mai putea recupera...

Decizia nr. 11

Am o gândire flexibilă și creativă.



”Creativitatea poate rezolva aproape orice problemă. Actul creativ, înfrângerea obișnuinței prin originalitate, depășește orice obstacol.” (George Lois, autor și regizor artistic american).

O premisă fundamentală a Programării Neuro-Lingvistice (un termen sofisticat care nu desemnează nimic altceva decât o atitudine de curiozitate, pasiune și dedicare în studiul comportamentului uman și al modalităților de îmbunătățire al lui) spune că:

”Elementul cel mai flexibil dintr-un sistem conduce sistemul.”

Altfel spus, dacă ești rigid ca o bâtă, bâtă rămâi... până te rupi! Și dacă ești tare ca piatra, bolovan rămâi... și te duci la fund!

Dacă nu crezi acest lucru, cel mai probabil mergi pe aceleași căi bătătorite cu rezultate cel mult mediocre și nu încerci alte abordări netestate ca fiind viabile.

Pe de altă parte, dacă îți cultivi flexibilitatea și creativitatea, vei putea depăși majoritatea obstacolelor mai repede și cu mai puțin dramatism.

De ce flexibilitatea și creativitatea sunt atât de importante în viața noastră?

În fiecare zi din viaţa noastră se întâmplă schimbări. Venim la serviciu cu un *TO-DO LIST* realizat şi pregătiţi să rezolvăm tot. Însă, chiar de dimineaţă, ceva se întâmplă şi trebuie să ne ocupăm de cu totul alte lucruri care sunt urgente.

Deşi nu ne dăm seama pe moment, aceste schimbări de planuri ne cresc nivelul de anxietate şi frustrare. Acest nivel poate fi însă controlat dacă ne dezvoltăm capacitatea de a fi flexibili și creativi.

Dezvoltarea flexibilității și creativității mentale îți oferă următoarele beneficii:

- Poți profita de cele mai importante oportunităţi care apar. Dacă îți dorești doar să rezolvi ceea ce ți-ai propus poți ignora alte propuneri care pot reprezenta o adevărată oportunitate pentru tine.

Poți amâna o întâlnire importantă sau poți să nu citești un e-mail publicitar,căruia dacă îi acordai atenţie, îți economisea 50% din bugetul unui eveniment.

- Poți să îți utilizezi energia în mod productiv – anxietatea crescută scade nivelul de energie şi productivitate.

- Poți să îți păstrezi calmul în momente de schimbări neaşteptate.

- Poți să te folosești de logică pentru a soluţiona problemele.

- Poți să îți utilizezi punctele forte şi să construiești pe baza succeselor din trecut.

Care sunt ”costurile” unui grad scăzut de flexibilitate și creativitate?

- Irosești foarte multă energie;

- Ai o rezistență mare la schimbare;

- Te ”blochezi” într-o activitate și nu reușești să îi dai de cap.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Utilizează-ți energia cu înțelepciune! Încearcă să faci distincţia între lucrurile pe care le poți schimba şi cele pe care nu le poți schimba. Dacă te surprinzi îngrijorându-te şi plângându-te de lucrurile pe care nu le poți schimba, vei avea mai puţin timp şi energie pentru a-ți utiliza creativitatea şi a soluţiona lucruri care pot face cu adevărat diferenţa.

Îți poți face o listă ca cea de mai jos:

Lucrurile pe care nu le pot schimba: Vremea; Economia; Regulile şi legislaţia care afectează business-ul; etc.

Lucrurile pe care le pot schimba alături de ceilalţi: Modul în care ei comunică cu mine; Obiectivele şi priorităţile departamentului; Modul în care membrii echipei mele colaborează unii cu ceilalţi; etc.

Lucrurile pe care le pot echimba eu: Modul în care îmi planific ziua; Cum comunic cu ceilalţi; Lucrurile care mă supără; Atitudinea pe care o am vizavi de un anumit aspect; etc.

2. Concentrează-te pe aspectele pozitive! Folosește-te de experienţele trecute pentru a-ți aminti de momentele în care ai gestionat schimbarea cu succes. Gândește-te care au fost aspectele care te-au ajutat atunci. Încearcă apoi să te concentrezi pe punctele tale forte pentru a influenţa schimbarea.

3. Înainte de a lua o decizie, explorează toate opțiunile! Oamenii flexibili se folosesc de creativitate pentru a descoperi noi modalităţi de a soluţiona problemele. Oamenii inflexibili privesc schimbarea ca fiind ceva negativ şi tind să îi opună rezistenţă. Acest tip de rezistenţă consumă energie şi umbreşte oportunităţile ce pot veni odată cu schimbarea.

Încearcă să afli cum gestionează ceilalţi schimbări sau situaţii similare. Cooperează cu ceilalţi pentru a genera idei noi.

Păstrează-ți mintea deschisă. În timp ce cauți și alte opţiuni încearcă să ”asculți” și ideile noi care vin de la ceilalţi, chiar dacă pot părea nepotrivite.

Decizia nr. 12

Sunt mai mult decât ceea ce mi se întâmplă.

”Nu ne putem schimba trecutul... nu putem schimba modul în care cei din jurul nostru aleg să se comporte. Nu putem schimba ceea ce este inevitabil. Singurul lucru pe care îl putem face este să ne bazăm pe unicul atu pe care îl avem... atitudinea noastră.

Sunt convins că viața este compusă doar 10% din lucrurile care ni se întâmplă și 90% din modul în care alegem să reacționăm față de acestea.” (Charles R. Swindoll)

Cu toţii avem idealuri, cu toţii ne propunem obiective şi cu toţii sperăm ca viaţa noastră să o ia într-o anumită direcţie, care frumos ar fi să fie singura spre care putem să ne îndreptăm.

Din păcate, nu întotdeauna e aşa şi, fiind furaţi de viteza cu care ni se întâmplă toate în viaţă, uităm, pentru destul timp, ce sau unde voiam să ajungem.

Dacă nu crezi acest lucru, te definești în functie de fiecare lucru care ți se întâmplă. Și devine aproape normal să spui “Nu am primit mărirea de salariu... Probabil că doar de atât sunt capabil”. Adică lași evenimentele din exterior să îți dicteze cum te simți și cum te percepi în interior.

Prin contrast, poți să te ridici deasupra evenimentelor și să le privești cu mai multă detașare. Într-adevăr, ești influențat de evenimentele exterioare, DAR nu ești DEFINIT de acestea.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Monitorizează-ți dialogul interior! Pentru o săptămână, la finalul fiecărei zile, te invit să îți alegi o situație sau un eveniment care s-a petrecut în ziua respectivă și care ți-a provocat anumite emoții negative, indiferent de intensitate. Apoi, răspunde în scris la următoarea întrebare: *Ce am gândit atunci când ...?*

2. Identifică referința internă! La sfârșitul săptămânii, revizuiește-ți răspunsurile la această întrebare și subliniază acele cuvinte care fac apel la o referință internă, spre exemplu *”Sunt incapabil!”*, *”Sunt o neîndemânatică!”*... sau... *”Mă simt ca un idiot!”*.

3. Înlocuiește referința internă cu o referință comportamentală! Cu alte cuvinte, în loc să spui *”Sunt incapabil!”* spune-ți *”Atunci când... (s-a petrecut situația), nu mi-am folosit abilitățile la întregul potențial!”*

De ce este important să faci acest lucru?

Întrucât, în momentul în care tu sau altcineva îți spune că *ești într-un anume fel*, acele cuvinte sunt înregistrate, în mod automat, în subconștientul tău și devin parte din identitatea ta.

Prin urmare, cu cât mai des îți vei spune că *ești într-un fel sau într-altul* cu atât mai des vei manifesta un comportament care să fie aliniat cu respectiva identitate pe care chiar tu însuți/însăți ți-ai atribuit-o!

Decizia nr. 13

Potențialul meu este nelimitat.

”Dacă nu crezi că ai potenţial, nu vei încerca niciodată să îl atingi. Dacă nu doreşti să încerci să îţi atingi potenţialul, nu vei avea niciodată succes.” (John C. Maxwell).

Am o veste incredibilă pentru tine: mintea ta posedă întreaga forță de care ai nevoie pentru a obține tot ceea ce ți-ai propus în viață. Mintea ta este cea mai puternică forță din Univers.

Gândurile tale sunt creative și, în esență, ele dau naștere realității în care trăiești. Brian Tracy spunea, la un moment dat: *”Un om devine ceea ce gândește în cea mai mare parte a timpului.”* Ceea ce înseamnă că, dacă îți schimbi gândirea, îți schimbi viața!

Dacă nu crezi acest lucru, îți este ok să te mulțumești cu cine ești și cu ce ai. Adică, trăiești din amintiri și consideri că ai trecut de punctul tău de maxim și urmează declinul.

Prin contrast, încrederea în forțele proprii îți asigură disponibilitatea să investești timp și efort în proiecte noi și ești stimulat să evoluezi și să îți extinzi zona de confort.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică-ți potențialul interior! Înainte să te apuci să te perfecționezi într-un anumit domeniu mă gândesc că este important ca, mai întâi să afli care este domeniul respectiv. :)

Pentru a-ți descoperi potențialul poți apela la 2 metode:

a) Răspunde, în scris, la întrebarea: *”Ce îmi place să fac atât de mult încât aș plăti pentru asta?”*

b) Cumpără-ți cartea *”Descoperă-ți punctele forte cu Testul Clifton (StrengthsFinder)”*, citește-o, din scoarță în scoarță și apoi fă testul online Clifton pentru a-ți descoperi punctele tale forte.

2. Găsește cât mai multe modalități prin care îți poți maximiza potențialul! Odată ce ai trecut de pasul 1 și ai identificat care sunt zonele asupra cărora ar merita să lucrezi pentru a avea o viață împlinită notează-ți într-o agendă sau într-un jurnal minim 30 de activități pe care le poți realiza pentru a deveni mai bun.

3. Planifică și Acționează! După ce ți-ai notat cele 30 de activități de la punctul 2 planifică-ți următoarele 30 de zile astfel încât, la sfârșitul acestei perioade să fi tăiat de pe listă toate activitățile notate.

Această perioadă de 30 de zile îți mai oferă și un beneficiu secundar întrucât îți antrenează obiceiul de a face în fiecare zi câte ceva pentru a-ți atinge obiectivul, mai precis, pentru a-ți dezvolta potențialul tău interior.

Decizia nr. 14

Pot să obțin orice îmi doresc dacă ajut suficienți oameni să obțină ceea ce vor.

Titlul acestei decizii reprezintă, de fapt, unul dintre citatele mele favorite ale lui Zig Ziglar, un om pe care îl admir foarte mult pentru ceea ce a reușit să realizeze în viață.

Dacă nu ai această convingere și îți trăiești viața *"pe cont propriu"* refuzând ajutorul celor din jur și, de asemenea, refuzând să oferi valoare suficientă celorlalți este foarte posibil să te trezești, la un moment dat, singur, fără resurse, fără parteneri și fără posibilități reale de îndeplinire a obiectivelor tale.

Dacă ești foarte individualist și îți vezi doar de interesul strict personal, vei intra în multe tranzacții *win-lose* - adică eu câștig și tu pierzi - iar astfel de tranzacții nu vor face altceva decât să dăuneze calității relațiilor pe care le ai cu cei din jurul tău.

Prin contrast, dacă le oferi celor din jurul tău foarte multă valoare perceptibilă (pentru ei, nu pentru tine), această atitudine îți va crea o reputație care, pe plan profesional (dar și pe plan personal), se va transforma în recomandări.

Mai precis, vei primi un sprijin semnificativ de la persoanele cărora le-ai oferit suficientă valoare și îți vei putea îndeplini obiectivele și dezvolta proiectele fără să te implici foarte mult într-un mod direct.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Oferă-le celor din jur valoare perceptibilă! Cu alte cuvinte, ajută-i să își îndeplinească obiectivele proprii - fie prin produsele și/sau serviciile pe care le oferi, fie prin calitățile personale pe care le posezi.

Ai grijă doar ca valoarea pe care o oferi să fie perceptibilă pentru beneficiarii tăi și nu pentru tine. Spre exemplu, dacă ești medic și pacientul tău are o durere de cap, nu îi oferi o pastilă pentru dureri de stomac... pentru că tu știi că respectiva pastilă are proprietăți terapeutice minunate. Pe om îl doare capul... nu stomacul!

2. Cere recomandări... fără frică sau rușine! Dacă observi că beneficiarii tăi îți oferă loialitatea lor față de produsele și/sau serviciile tale atunci nu ezita să le ceri recomandări. Am întâlnit foarte mulți antreprenori extrem de talentați dar care nu au reușit să își dezvolte suficient de mult afacerea pentru că le-a fost frică sau rușine să ceară recomandări.

3. Cere ajutorul beneficiarilor tăi! Conform unui principiu fundamental și universal-valabil în domeniul negocierilor, și anume *Legea Reciprocității*, în momentul în care îi oferi unei persoane valoare perceptibilă pentru ea, acea persoană, la rândul său, va simți nevoia să îți ofere ceva în schimb.
Prin urmare, nu ezita să ceri ajutorul clienților sau partenerilor tăi atunci când vrei să îți îndeplinești un obiectiv anume. Șansele sunt extrem de ridicate ca tu să primești ajutorul de care ai nevoie.

Decizia nr. 15

Pot să învăț orice am nevoie ca să îmi realizez obiectivele.

În cartea sa renumită *”Fără scuze!”*, Wayne Dyer afirmă că una dintre cele mai frecvente 18 scuze pe care le utilizează oamenii pentru a renunța la îndeplinirea unui obiectiv este scuza *”Nu sunt destul de inteligent!”*.

Adevărul este însă că inteligența ta vastă nu poate fi evaluată printr-un test IQ, nici nu poate fi analizată după foaia matricolă. Te-ai născut în condiții de egalitate cu toți oamenii care trăiesc pe acest pământ.

În loc să te lași influențat de mesajele descurajatoare din trecut, mai bine lasă-te încurajat de cuvintele pe care Oscar Wilde i le-a spus unui agent vamal din New York. Când acesta l-a întrebat dacă are ceva de declarat, a răspuns: *”Nu am nimic de declarat, în afară de geniul meu.”.*

Dacă nu crezi asta, orice blocaj te va opri din drum. Orice problemă pe drumul către obiectivul tău te va pune în situația fie de a renunța, fie de a depinde de ajutorul celorlalți.

Prin contrast, în măsura în care crezi despre tine că poți învăța orice ai nevoie, ai cel puțin 2 opțiuni pe care altfel nu le aveai disponibile. Fie te descurci singur, fie alegi să subcontractezi, dar nu dintr-o necesitate, ci dintr-un calcul de rentabilitate efort/efect.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică obiectivul pe care vrei să îl îndeplinești!

Înainte de a porni la drum și înainte de a te pune *”cu burta pe carte”* - cum se zice - identifică, într-un mod foarte clar, locul din care pleci și locul în care vrei să ajungi.

2. Identifică acele informații pe care ar fi bine să le stăpânești foarte bine pentru a-ți atinge obiectivul!

Atenție însă! Nu te apuca încă de pe acum de învățat... ci pur și simplu află care sunt domeniile pe care un Top Performer (în domeniul ales de tine) ar trebui să le cunoască la nivel de excelență pentru a avea succes.

3. Nu reinventa roata!

Alocă-ți suficient timp pentru a studia ce au făcut acești Top Performeri astfel încât să ajungă la nivelul respectiv.

Ce obiceiuri au adoptat în viața de zi cu zi?

La ce resurse au apelat aceștia pentru a deveni, în fiecare zi, mai buni în ceea ce fac?

Ce tipare comportamentale poți să adopți de la aceste persoane și să le implementezi în propria ta viață astfel încât să obții aceleași rezultate foarte bune?

Decizia nr. 16

Mă pot înțelege cu orice persoană, indiferent de statutul social al acesteia.

”Succesul în comunicarea cu ceilalți depinde de o abordare corectă și deschisă a punctului lor de vedere.” (Dale Carnegie)

Să fii **comunicativ** înseamnă să legi ușor relații, să fii sociabil, să fii o persoană deschisă.

O persoană comunicativă obține mai ușor ceea ce își dorește, atât în relațiile de prietenie cât și în cele profesionale, întrucât este o plăcere să petreci timp în compania unei astfel de persoane deschise. Dacă nu crezi că ești sau că poți deveni o persoană comunicativă, vei avea momente în care te vei simți fie în înferioritate, fie în superioritate în cadrul unei conversații.

Oricare dintre aceste două ipostaze împiedică o comunicare autentică și, implicit, generează rezultate sub standardele dorite. Pe de altă parte, dacă ești suficient de flexibil și de empatic în conversație, poți înțelege particularitățile persoanei din fața ta.

Prin urmare, îți vei putea adapta atât mesajul cât și comportamentul pentru a rezona cu interlocutorul tău. Așa poți să obții rezultate net superioare situațiilor în care rămâneai blocat în starea de inferioritate sau de superioritate.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Nu lăsa teama să îţi conducă viaţa! Acţionează... inițiază conversații cu cei din jurul tău mai ales dacă aceștia, la prima vedere, par a fi extrem de diferiți față de tine. Este foarte posibil să nu îți fie ușor la început, mai ales dacă ești mai timid din fire sau dacă ai tendința să fii submisiv față de ceilalți.

Adu-ți aminte însă de ce spunea Eleanor Roosevelt: *”Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.”*

2. Fii atent la toate formele de limbaj pe care le utilizezi! Există trei forme principale de comunicare: limbajul verbal (cuvintele), limbajul paraverbal (tonalitatea, volumul și viteza de rostire a cuvintelor) și limbajul nonverbal (expresia feței, gesturile pe care le faci, poziția corpului etc.).

În momentul în care transmiți un mesaj ai grijă să existe o congruență între toate cele 3 forme de comunicare astfel încât să îi transmiți celuilalt că poate avea încredere în tine.

3. Utilizează *rapport-ul* pentru a crea încredere, armonie și cooperare într-o relație de comunicare!

Se spune că 2 persoane se află în *rapport* dacă sunt *pe aceeași lungime de undă* - adică, în momentul în care au un limbaj verbal, nonverbal și paraverbal similar. Nu identic... întrucât acest comportament va determina cealaltă persoană să treacă într-o poziție defensivă ... ci similar.

Decizia nr. 17

Pot lucra foarte bine în echipă atunci când este nevoie.

”A forma o echipă reprezintă doar începutul. A rămâne împreună, ca și echipă, este primul pas spre progres. Însă a lucra în echipă reprezintă succesul adevărat.” (Henry Ford)

A lucra în echipă reprezintă, pentru anumite persoane, o binecuvântare iar pentru altele... un adevărat ”blestem” care te poate pune în situații dificile și frustrante... mai ales dacă ai tendința să te izolezi și să fii un ”lup singuratic” care își dorește să obțină rezultate pe cont propriu, fără niciun fel de ajutor din exterior.

Persoanele care evită să lucreze în echipă au convingerea că *”munca în echipă presupune, în primul rând, să îți pierzi jumătate din timp explicându-le celorlalți de ce nu au dreptate”* după cum spunea și George Wolinski, un faimos autor francez de cărți de benzi desenate.

Prin contrast, faptul că te integrezi într-o echipă îți aduce avantajul de a putea să beneficiezi de sinergia creată și de resursele puse la comun. Lucrând în echipă, poți multiplica rezultatele mai repede și mai predictibil.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Nu-ţi impune părerea!

Munca de echipă presupune să lucrezi împreună cu ceilalţi angajaţi, să fii mereu dispus să cooperezi. Aşadar, nu încerca să-ţi impui punctul de vedere, ci susţine-l cu calm şi cu argumente. Nu întrerupe discursurile colegilor, fii atent la ideile lor şi foloseşte ce este mai bun din ele, îmbunătăţindu-ţi propria activitate.

2. Respectă-ţi angajamentele!

Colegii trebuie să ştie că se pot baza pe tine. Prin urmare, este important să respecţi îndatoririle de serviciu şi activităţile suplimentare pe care te angajezi să le faci. Astfel câştigi respectul coechipierilor şi te poţi aştepta ca ei să-ţi răspundă la fel. Nu promite decât lucrurile pe care le poţi îndeplini, pentru că altfel rişti să afectezi şi activitatea celorlalţi colegi.

3. Ţine cont de sfaturi!

Lucrul în grup nu este uşor. Aşa că este bine să întrebi care-ţi sunt responsabilităţile, pentru ca astfel lucrurile să fie clare pentru toţi membrii echipei. Cere părerea colegilor cu privire la calitatea muncii tale şi încearcă să ţii cont de sfaturile primite.

4. Împreună, la bine şi la greu!

Împarte cu ceilalţi membrii ai echipei atât succesele, cât şi eşecurile. Când scopul este atins, dedică meritele întregii echipe. Dacă rezultatele nu sunt tocmai cele dorite, încearcă să nu cauţi vinovaţi. Este mai util să cauţi soluţii, alături de colegi.

Decizia nr. 18

Dacă am un *”de ce”* suficient de puternic sigur voi găsi și *”cum”* să ajung acolo.

”Va fi greu!”... *”Nu sunt destul de puternic!”*... *”Nu am destulă energie!”*... Îți sună cunoscută vreuna dintre aceste afirmații? Acestea reprezintă 3 dintre cele mai frecvente 18 scuze pe care le folosim pentru a ne justifica eșecul în realizarea obiectivelor și, inclusiv, pentru a ne justifica lipsa de inițiativă în ceea ce privește acestea.

Dacă ești sincer cu tine însuți în legătură cu greutățile prin care treci din cauza dependenței, excesului de kilograme, depresiei, timidității, neîncrederii în tine, singurătății sau oricărui alt aspect al vieții tale, îți dai seama de *suferința inutilă* la care te supui.

Dacă oricum îți e greu, atunci de ce să nu alegi o suferință *utilă*?

Brian Tracy spunea, cu mare înțelepciune, că *”Prețul succesului trebuie plătit în întregime și în avans.”.* Dacă nu crezi asta, rămâi la stadiul de visat cu ochii deschiși și la monologuri interioare care încep cu “dacă…”. Rezultatul este că amâni la nesfârșit să faci primul pas.

Prin contrast, atunci când îți iei timp să găsești semnificație masivă în proiectul pe care vrei să îl începi, accesezi un altfel de energie. Această energie îți va permite să faci primii pași, să colectezi feed-back din mediul exterior, să faci ajustări și să mergi mai departe.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Răspunde, în scris, la următoarea întrebare: *De ce vreau să fac acest lucru?*

Și apoi notează-ți absolut toate răspunsurile care îți trec prin cap. Lasă întrebarea *”la dospit”* apoi, pentru 2-3 zile, și apoi revino și completează, modifică sau șterge ceea ce ai scris inițial.

2. Măsoară, pe o scală de la 1 la 10, cât de important este fiecare *”de ce”* pe care l-ai scos la suprafață la pasul 1!

Spre exemplu: ”Vreau să slăbesc pentru că vreau să fiu mai sănătos!”.

Cât de important este pentru tine, în acest moment, acest *”de ce”* și fii sincer cu tine însuți atunci când răspunzi la această întrebare.

3. Modelează comportamentul acelor persoane care și-au îndeplinit același obiectiv pe care îl ai și tu! ... Și, care au avut **<u>aceleași ”de ce-uri”</u>** pe care le ai și tu!

Odată ce ai descoperit care sunt **<u>Top 5 ”De Ce-uri”</u>** pentru tine, identifică și alte persoane care au realizat deja ceea ce și tu îți dorești să îndeplinești și care au avut aceeași motivație ca a ta.

Studiază comportamentul acestora... identifică acele obiceiuri care i-au ajutat să aibă succes și, mai apoi, implementează în propria ta viață ce consideri că ți se potrivește ție din metoda pe care persoanele respective au utilizat-o pentru a-și îndeplini obiectivul.

Decizia nr. 19

Iertarea este o activitate benefică atât pentru mine cât și pentru cealaltă persoană.

Această decizie este asemănătoare și cu ceea ce spunea celebrul scriitor, artist și politician Goethe: *”Iertarea face bine și celui ce o acordă și, totodată, și celui ce o primește.”*.

Iertarea este o resursă puternică pentru recuperarea forței interioare deoarece ne ajută să eliberăm emoțiile și sentimentele negative pe care le-am acumulat în interiorul nostru.

Când ne amintim de situațiile dureroase fără a avea resentimente, abia atunci suntem vindecați. Prin vindecarea rănilor emoționale, iertarea vindecă sufletul, reface relațiile, fiind unul dintre cele mai importante remedii pentru sănătatea omului întrucât lipsa de iertare și dorința de răzbunare generează, în noi, atitudinea de *“a sta cu arma la brâu”*.

Când iertăm, renunțăm la luptă. Când renunțăm la luptă nu mai avem nevoie de armă.

Dacă nu ai această convingere, te comporți după următorul principiu: *“Eu beau otrava (adică înghit ranchiuna și supărarea) și mă aștept ca celălalt să moară otrăvit”*. Emoțiile intens negative se depozitează în corp și se manifestă sub diverse forme, ca de exemplu: infarctul, atacul cerebral, cancerul și alte afecțiuni cronice sau acute.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică situația care ți-a provocat sentimente negative și numește emoțiile!

Cu alte cuvinte, descrie situația, într-un mod cât mai detaliat. Dacă îți este mai ușor poți să folosești din nou modelul jurnalistic adică să răspunzi la întrebările *”Cine? Ce? Când? Unde? Cum? De ce?”*.

După ce ai descris situația numește emoțiile determinate de acea situație având grijă să nu utilizezi un limbaj de victimizare. Spune, pur și simplu: *”Am simțit ...!”*.

2. Practică Ho’oponopono! Acesta este un proces pe care îl poți practica fie cu Sinele Tău Interior, fie cu persoanele cărora le-ai greșit sau ți-au greșit. Cele 4 afirmații pe care le repeți, în timp ce practici acest obicei, sunt următoarele:

Îmi pare rău!

Îmi cer iertare!

Mulțumesc!

Te iubesc!

3. Aplică Metoda de Eliberare în 5 Pași dezvoltată de Deepak Chopra!

Mai multe detalii despre această metodă poți să afli citind Anexa 1 aflată la sfârșitul acestui Ebook.

Decizia nr. 20

Resursele de care am nevoie se află deja în mine sau în jurul meu.

”Dacă tu crezi că poți sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri.” (Henry Ford)

Una dintre cele mai mari capcane în care majoritatea oamenilor cade atunci când vine vorba despre stabilirea obiectivelor este faptul că aceștia au convingerea că au nevoie să aibă toate resursele necesare pentru îndeplinirea obiectivului respectiv... înainte să se apuce de treabă.

Persoanele care gândesc într-un asemenea mod ajung să își stabilească obiective mult mai mici decât cele pe care și le doreau să le îndeplinească inițial și își justifică această atitudine spunând că reprezintă *”cea mai rațională abordare în acest context”*.

Dacă nu ai convingerea că toate resursele de care ai nevoie se află deja în tine sau în jurul tău, ai tendința să te crezi neajutorat și blocat pe drumuri fără perspective. Și mai nociv este că nici nu mai cauți acele resurse pentru că ești convins că ele nu există.

Prin contrast, o stare în care crezi că ai acces la tot ce ai nevoie îți oferă o platformă de pe care poți construi lucruri care pentru cei din prima categorie par utopii. Îmi place citatul: “Orice mintea umană poate concepe, poate și realiza”.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică acel obiectiv pe care consideri că nu îl poți îndeplini din lipsă de resurse!

Cu alte cuvinte, notează-ți într-o agendă sau într-un jurnal, toate detaliile referitoare la obiectivul respectiv: *De ce este important pentru tine să îl realizezi?*; *Care sunt pașii pe care îi ai de urmat pentru a-ți atinge obiectivul?*; *Până când vrei să îl îndeplinești?* ... ș.a.m.d.

2. Identifică exact resursele de care ai nevoie pentru a-ți putea îndeplini obiectivul!

După ce ți-ai descris obiectivul, începe să notezi, pe o foaie albă, toate resursele care crezi că îți lipsesc și, pe care dacă le-ai avea, ai putea realiza tot ceea ce îți dorești. Notează absolut tot ce îți trece prin cap, indiferent cât de ”mică” sau ”mare” ar fi resursa respectivă.

3. Apoi, adresează-ți următoarele întrebări:

Ce înseamnă pentru mine, în mod specific, să dobândesc resursa X?

Au existat situații în viața mea în care am dat dovadă că am resursa X?

Există oameni în jurul meu, care posedă resursa X, și care sunt dispuși să mă ajute?

Sunt dispus să apelez la experiențele mele anterioare sau la experiența altor persoane care sunt dornice să mă ajute astfel încât să îmi ating mai repede obiectivul?

Dacă ești dispus să faci acest lucru atunci nu mai am altă sugestie să îți ofer decât următoarea: **Acționează!**

Decizia nr. 21

Merit să fiu iubit și să iubesc.

Îți amintești de o perioadă din viața ta când te dădeai jos din pat dimineața, știind că ești iubit cu adevărat și că poți dărui, la rândul tău, iubire? Oricare ar fi răspunsul tău în acest moment spune-ți: ***”Merit iubire și respect doar pentru că sunt eu!”***

Mulți dintre noi am uitat acest lucru și am adoptat anumite convingeri limitative precum: ”*Iubirea trebuie câştigată.”*, *”Nu există iubire necondiționată”* sau *”Eu nu merit să am în preajma mea persoane care mă iubesc.”.*

Dacă și tu ai astfel de convingeri, este foarte probabil să ai și multe relații conflictuale care îți generează un nivel foarte mare de stres în fiecare zi.

Prin contrast, dacă ai convingerea că meriți afecțiune de la familie și prieteni, te faci disponibil pentru cu totul altfel de relații. Consecința este că te faci ușor de iubit și, la randul tău, te conectezi mult mai ușor cu oamenii pe care îți place să îi ai în preajmă.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică-ți convingerile limitative care te împiedică să primești și să oferi iubire! Imaginează-ți că ți-ai găsit deja partenerul ideal și că aveți împreună un copil.

Apoi răspunde, în scris, la următoarea întrebare:

”Cum ai reacționa?”

Notează-ți <u>toate</u> răspunsurile care îți vin în minte.

2. Identifică originea convingerilor tale limitative! După ce simți că nu mai ai nimic de completat la pasul 1 și după ce ai subliniat toate afirmațiile care constituie convingeri limitative pentru tine și care te împiedică să ai parte de iubire în viața ta, adresează-ți următoarele întrebări:

”Cine zice asta?” (Apare vreo voce parentală în dialogul tău interior?)

”Ce mă împiedică?”

”Ce s-ar putea întâmpla?” (Care sunt consecințele faptului că ai convingerea limitativă?).

3. Găsește contra-exemple!

Fă o listă cu situațiile în care afirmația (sau convingerea ta) nu este adevărată și găsește modalități prin care poți să generalizezi această listă. În acest fel, vei construi convingeri de sens contrar celor limitative.

Dacă au existat în trecut ocazii când convingerea ta limitativă nu s-a verificat, înseamnă că ea nu este valabilă în toate cazurile... Deci, există posibilitatea să crezi și în altceva.

Decizia nr. 22

Trăiesc în congruență cu valorile mele.

Înainte de a aborda decizia propriu-zisă consider că este important să răspundem la următoarele întrebări: ”*Ce sunt valorile?”* și ”*De ce sunt ele atât de importante pentru noi?”*.

Valorile sunt acele principii sau calități care reprezintă cine suntem. Nu cine ne-ar plăcea să fim, nu cine credem că ar trebui să fim...

Ele reprezintă cine suntem noi în viața noastră, chiar în acest moment și servesc asemeni unei busole care arată ce înseamnă să fii autentic. Când îți onorezi valorile în mod constant, viața are semnificație și ai un sentiment de împlinire.

O persoană care nu își cunoaște valorile este asemenea unei bărci care plutește în derivă și care “își stabilește” direcția în funcție de forța valurilor, a vântului sau a altor factori externi.

La polul opus, un om care își cunoaște valorile se aseamănă cu un submarin care are capacitatea să vadă atât ce se întâmplă la suprafață, cât și ce se întâmplă sub nivelul mării și în aer cu ajutorul periscopului, sonarului și radarului.

Având aceste instrumente la dispoziție, o persoană care știe foarte clar care îi sunt valorile va ști cum să “navigheze” cu iscuțime printre “stâncile vieții” astfel încât să ajungă la destinația dorită.

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Identifică-ți valorile! Ia o foaie de hârtie A4 și adresează-ți următoarea întrebare, în scris: *“Ce este important pentru mine în viață?”*. Dedesubtul acestei întrebări scrie următoarele 4 domenii ale vieții tale pentru care va trebui să oferi un răspuns la întrebarea de mai sus: *Inteligența Fizică*, *Inteligența Mentală*, *Inteligența Emoțională* și *Inteligența Spirituală.*

2. Ierarhizează-ți valorile! După ce ți-ai notat, pentru fiecare domeniul în parte, care sunt valorile aferente, realizează o ierarhie a acestora având în vedere următorul criteriu: *”Pe o scală de la 1 la 10, cât de mulțumit ai fi de viața ta dacă nu ai trăi în concordanță cu valoarea ...?”*

3. Hrănește-ți valorile în fiecare zi! După ce ai realizat ierarhia valorilor tale, pentru fiecare dintre cele 4 domenii, alege-le pe primele 3 din fiecare ierarhie creată și, pentru fiecare în parte, completează următoarea afirmație:

Simt că îmi hrănesc valoarea ... atunci când ... .

Precizare importantă: Atunci când îți alegi activitatea prin care îți hrănești o anumită valoarea, ai grijă ca respectiva activitate să te implice doar pe tine și să nu fie dependentă de acțiunile altor persoane din jurul tău.

După ce ai realizat și acest ultim pas singurul lucru pe care îl mai ai de făcut este să acționezi în această direcție cu scopul de a-ți trăi viața în congruență cu valorile tale.

Decizia nr. 23

Fericirea provine mai mult din interior decât din ceea ce se află în exteriorul meu.

”Oamenilor le este greu să fie fericiți deoarece întotdeauna văd trecutul mai frumos decât a fost, prezentul mai rău decât este și viitorul mai dificil decât va fi.” (Marcel Pagnol)

Dacă nu crezi asta, vei vâna plăceri trecătoare pentru simțuri care să țină loc fericirii interioare. Adică vei căuta mai mult confort, mai mulți bani, mai multă recunoaștere de la ceilalți… în 2 cuvinte…*”mai mult”* din orice. Însă oricât de mult ai acumula în exterior nu va fi suficient ca să umpli golul din interior.

Prin contrast, cu cât îți oferi tu ție ceea ce ai nevoie, cu atât vei avea nevoie de mai puțin de la ceilalți. Fii cel mai mare fan al tău și acordă-ți recunoaștere și vei avea nevoie de mai puțină de la șeful tău. Fă-ți cadouri care îți plac și nu te mai supăra când cineva din familie a uitat că e ziua ta.

Practică *“egoismul iluminat”* în care te pui pe tine pe primul plan tocmai ca să te pui în cea mai bună stare, pentru ca mai apoi să fii sprijin și resursă pentru ceilalți… Pentru că nu poți da ceea ce nu ai nici pentru tine… .

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Învață să ierți și... să te ierți! Cu cât acumulezi mai multe resentimente, cu atât mai multe piedici îți vei pune singur în ceea ce privește descoperirea stării de liniște interioară și, bineînțeles, a fericirii.

Împacă-te cu tine însuți și cu persoanele care ți-au greșit. În ceea ce-i privește pe aceștia din urmă, pentru moment este suficient să te împaci cu ei în gândurile tale... Astfel, îți vei putea găsi liniștea.

2. Practică zilnic recunoștința! Din experiență proprie îți spun că nu nimic mai puternic - nicio pastilă, niciun leac și niciun tratament - decât recunoștința... recunoștința pură... atunci când îți dorești să te eliberezi de emoțiile negative.

Așadar, în fiecare dimineață, scrie cel puțin 10 motive pentru care ești recunoscător! La început este posibil să ți se pară a fi un exercițiu mecanic însă, cu cât îl practici mai mult, cu atât și beneficiile vor apărea mai rapid.

3. Fă ceea ce îți place... ceea ce te motivează!

Dacă activitatea profesională nu-ți aduce satisfacții, nici stările depresive nu se află prea departe. În cazul în care situația este de așa natură încât, momentan, nu-ți poți schimba serviciul, străduiește-te ca, în timpul liber, să îți poți cultiva hobby-urile și să te ocupi de lucrurile care îți fac plăcere.

Și mă simt nevoit să menționez faptul că, din această categorie, nu face parte privitul la televizor - o activitate pe care mulți dintre noi o ridicăm, în mod nejustificat, la rang de hobby :).

Decizia nr. 24

Sunt în cel mai bun loc posibil de a ajunge de aici, acolo unde îmi doresc.

”Nu cunosc fapt mai încurajator decât capacitatea de netăgăduit a omului de a-și înnobila viața printr-un efort conștient.” (Henry David Thoreau)

Dacă nu vei lua această decizie, te vei victimiza pentru că nu te-ai născut în familia potrivită, în țara potrivită, în secolul potrivit și așa mai departe.

Istoria ne demonstrează că majoritatea celor care au realizat lucruri spectaculoase au plecat din condiții foarte vitrege și au avut de surmontat obstacole semnificative… Deci nu îți crea viitorul uitându-te în oglinda retrovizoare.

Prin contrast, faptul că faci “pace” cu trecutul tău, îți eliberează o presiune foarte mare de pe umeri. Prin această convingere îți dai voie să ai continuitate și să dai valoare fiecărui pas pe care l-ai făcut în trecut. Deciziile și acțiunile din trecut te-au adus în locul în care ești acum. Dacă vrei un viitor diferit de trecutul tău, începe de azi să iei alte decizii și acțiuni!

Cum poți să implementezi și tu această decizie, începând chiar de astăzi?

1. Scapă de scuze! Faimosul poet al secolului XVIII spunea odată că *”O scuză este mai rea și mai urâtă decât o minciună...”*. Așadar, propriile noastre scuze reprezintă elementele cele mai toxice atunci când vine vorba de a trăi o viață împlinită.

Pentru a realiza acest pas îți recomand, cu căldură, să cumperi și să citești cartea lui Wayne Dyer, *”Fără scuze!”*. O poți comanda chiar, sub formă de eBook, accesând următorul link:

”Fără scuze!” (Wayne W. Dyer)

2. Învață-ți lecțiile... și mergi mai departe! Notează-ți într-o agendă sau într-un jurnal toate situațiile pe care tu le-ai catalogat drept eșecuri. Descrie situațiile respective cu lux de amănunte. Apoi, adresează-ți următoarea întrebare:

Care este lecția pe care o am de învățat din această situație?

Și lasă răspunsurile să vină la tine și notează-ți-le în agendă/jurnal pe măsură ce devii conștient de acestea.

3. Compară-te doar cu tine!

Suntem învățați, de când suntem mici, să concurăm cu ceilalți. *“Trebuie”* să ai note mai mari decât ceilalți, să alergi mai repede sau să înscrii de mai multe ori... Să ai o mașină mai bună, un telefon mai performant, o casă mai mare, mai multe flori în curte; mai mulți mușchi, să ocupi tu job-ul acela cu salariul cel mai mare chiar dacă nu faci față... ș.a.m.d.

Adevărul este însă că nu *”trebuie”* să depășești decât o singură persoană: pe tine...
În fiecare zi.

În loc de încheiere...

Dialogul dintre un tânăr și un maestru

*"Sunt uimit cum **majoritatea oamenilor petrec mai mult timp planificându-și concediul decât petrec planificându-și viața**. De aceea probabil, **e mai ușor să evadezi decât să te schimbi**."* (Jim Rohn)

Legenda spune că un tânăr l-a abordat într-o zi pe un mare maestru pentru a-l întreba despre realizarea scopului în viață. Îl ascultase pe maestru vorbind în multe situații, studiase timp de mai mulți ani, însă cumva nu reușise să înțeleagă ce ar face o diferență pentru el și viața lui.

Așa că își luă inima în dinți într-o seară și îl întrebă pe maestru:

- Am văzut de-a lungul anilor, a spus tânărul, mulți oameni venind la învățăturile tale. Unii stau. Alții pleacă. Printre ei se află călugări și maici, bogați și săraci, bărbați, femei, copii.

Unii dintre ei par să își fi realizat scopul în viață. Emană un fel de pace interioară. Se îngrijesc de alții. Sunt plini de viață în voioșia lor.

Dar asta nu este adevărat pentru oricine sau poate chiar pentru majoritatea. Aș spune că cei mai mulți nu sunt diferiți față de atunci când au venit prima dată să te asculte.

Ești plin de grijă față de alții și îți pasă cu adevărat de acești oameni. De ce nu îți folosești puterea ca să-i ajuți? De ce nu îi sprijini să își atingă scopul în viață?

- Unde este casa ta? a întrebat maestrul ca și când nu ar fi auzit întrebarea.

Omul i-a spus numele orașului unde locuia, dându-i detalii foarte precise. I-a explicat și cum, cu câțiva ani în urmă, se mutase din cauză că își căutase o slujbă.

- Te mai întorci în locul tău natal? l-a întrebat maestrul.

- Cât pot de des, a spus tânărul. Familia mea încă trăiește acolo.

- Atunci, a remarcat maestrul, dacă mergi acolo atât de frecvent, **trebuie să cunoști drumul foarte bine**.

- Îl știu ca pe palma mea, a replicat tânărul. Atât de bine, încat cred că aș putea să merg pe el cu ochii închiși.

- Dacă-l știi atât de bine, **l-ai putea descrie cuiva care ar plănui să facă această călătorie?** Ai fi exact și clar în descrierea ta?

- Sigur că da. **L-am descris adesea celor care m-au întrebat drumul și am încercat să o fac cât de clar am putut.**

- Dintre cei care ți-au cerut indicațiile de drum, a întrebat maestrul, **a pornit fiecare în acea călătorie?**

- Nu, a spus tânărul. Mulți întreabă, dar nu toți încearcă. Unii nu găsesc niciodată timpul sau scopul. **Unii ar dori să meargă, dar se întâmplă cumva să nu apuce s-o facă.**

- Dintre cei care pornesc la drum, câți ajung la destinația finală?

- Pâi, a spus tânărul, de obicei doar cei care și-au pus ca țel chiar orașul meu natal. Drumul nu este ușor și unii renunță pe parcurs. Unii aleg să meargă doar o parte din drum și nu-și pun ca obiectiv întreaga călătorie.

- Atunci, a spus maestrul, noi doi trăim o experiență foarte similară. Oamenii vin la mine, văzându-mă ca pe cineva care a făcut o călătorie anume și cunoaște bine calea. Mă roagă să le-o explic.

Se poate să le placă descrierea căii și felul în care vorbesc despre ea, dar nu fiecare pășește pe ea. Dintre cei care o fac, nu toți aleg să o parcurgă în totalitate, și drept urmare, nu fiecare ajunge să își realizeze scopul în viață.

Ca și tine, a continuat maestrul, **încerc să descriu drumul cât pot de clar și de exact, dar eu nu pot să împing, să trag sau să car pe cineva pe traseu**. Tot ce pot să spun este: “Eu am mers pe această cale. Există lucruri pe care le-am învățat din călătoria mea. Aceasta este experiența trăită de mine.

Sunt fericit să îmi împărtășesc cu voi experiența. Mai mult nu pot să fac. **Dacă vreți să vă atingeți scopul, trebuie să vă faceți un plan și să îl urmați până la capăt.**”

Wake up & LIVE!

Dan

Anexa 1
Metoda de Eliberare în 5 Pași

(Autor: Deepak Chopra)

Pasul 1: Identifică situația!

Cu ochii închiși, adu-ți aminte, cât de bine poți tu, situația pe care vrei să o analizezi și, pe urmă, imaginează-ți că o retrăiești. Ce vezi, ce auzi și ce simți în situația respectivă?

Nu este nevoie să îți notezi nimic legat de descrierea situației.

După ce simți că ai intrat în aceeași stare emoțională în care erai și atunci când evenimentul s-a petrecut cu adevărat, deschide ochii, numește emoția pe care o simți iar apoi noteaz-o pe o foaie de hârtie.

Pasul 2: Identifică unde trăiește acea emoție în corpul tău!

Închide din nou ochii, inspiră și expiră profund și relaxează-ți corpul. Concentrează-ți dialogul interior doar pe acel cuvânt care exprimă emoția pe care o simți și identifică unde anume încă mai simți tensiune în corp după respirațiile de relaxare.

Acolo trăiește acea emoție! Așează-ți ambele mâine pe acel loc și afirmă: ”Mă doare aici!”.

Pasul 3: Eliberează emoția!

Cu mâinile așezate pe locul unde trăiește emoția, inspiră și expiră profund concentrându-te doar pe eliminarea tensiunii din locul respectiv. Cu fiecare expir, poți emite și un sunet care să reprezinte senzația de eliberare.

Realizează acest proces pentru 5 minute.

Pasul 4: Arde foaia de hârtie care conține emoția!

După ce treci de pasul 3 și începi să simți cum tensiunea din corp unde trăiește emoția ta negativă se micșorează din ce în ce mai mult, până la un nivel confortabil pentru tine, poți deschide ochii.

Apoi te invit să iei foaia de hârtie pe care ți-ai notat denumirea emoției respective, să îi dai foc și, pe urmă, să lași rămășițele să se risipească în vânt.

Pasul 5: Scrie o scrisoare!

Din această nouă stare emoțională în care te afli, după ce ai eliberat atât tensiunea din corp cât și emoția asociată cu aceasta, scrie o scrisoare câte persoana implicată în situația respectivă - scrisoare care să cuprindă ce i-ai spune în prezent, după ce ai realizat întregul proces.

Anexa 2
Emotional Freedom Technique

(Autor: Gary Craig)

Cei 4 pași ai acestei metode sunt:

1. Pregătirea
2. Secvența
3. Gama celor 9 acțiuni
4. Secvența

1. Pregătirea se face bătând ușor, cu buricele degetelor (arătător și mijlociu) punctul Karate de pe muchia palmei opuse și spunând afirmația:

”Deși am această ..... (problemă/emoție), mă iubesc și mă accept profund și în totalitate și mă iert pentru ceea ce fac ca să cauzez această problemă.

Îi iubesc, accept și îi iert pe toți cei care contribuie la apariția acestei probleme.”

2. Secvența: (repetări de bătăi cu buricele degetelor de aprox. 7 ori pe fiecare punct)

a. Baza sprâncenei
b. Adâncitura tâmplei
c. Sub ochi pe os
d. Sub nas
e. Între buză și bărbie
f. Punctul de la mijlocul distanței între diafragmă și umăr
g. Coaste (4 degete)
h. Punctul între abdomen și sân (pentru femei) sau plexul solar (pentru bărbați)
i. Colțul exterior al unghiilor de la mână (toate cele 5 degete)

3. Gama celor 9 acțiuni

a. Ochii închiși
b. Ochii deschiși
c. Ochii stânga jos
d. Ochii dreapta jos
e. Rotirea ochilor în sensul acelor de ceasornic
f. Rotirea ochilor în sensul invers acelor de ceasornic
g. Fredonează un cântec
h. Numără până la 5
i. Fredonează un cântec

4. Se repetă punctul 2